



THRIVE
@WORK

Training Programme for well-being at work

Κεφάλαιο 5 Ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής

CATRO Bulgaria



Co-funded by
the European Union

Σύντομη περιγραφή του κεφαλαίου

Η ενότητα παρέχει πληροφορίες, πρακτικές δραστηριότητες και πηγές σχετικά με την ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής σε δύο κατευθύνσεις:

- 1) τον τρόπο καθορισμού προτεραιοτήτων και αξιών για την αντιμετώπιση προσωπικών και οικογενειακών αναγκών, και*
- 2) τον τρόπο ρύθμισης της συναισθηματικής και ψυχικής σας υγείας όταν αντιμετωπίζετε άγχος ή εξάντληση*



Ένα άτομο μπορεί να σκεφτεί την ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής όταν βιώνει άγχος στη ζωή του ή εξάντληση, ενώ κάποιος άλλος μπορεί να προσπαθεί να θέτει προτεραιότητες για την αντιμετώπιση προσωπικών και οικογενειακών αναγκών.

Σύντομη περιγραφή του κεφαλαίου

- **4 Ενότητες:**
 - 1. Ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής έναντι αρμονίας μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής. Η σχέση με τη δουλειά μου.**
 - 2. Ευχαρίστηση εναντίον ικανοποίησης. Αρχές και προσωπικές αξίες**
 - 3. Πώς να ρυθμίσουμε τα συναισθήματά μας ώστε να έχουμε τη βέλτιστη ψυχική ευημερία;**
 - 4. Ευέλικτοι τρόποι διαχείρισης των ορίων μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής και ο ρόλος του ανθρώπινου δυναμικού και των διευθυντικών στελεχών.**
- **6 Μαθησιακά αποτελέσματα**
- **Αξιολόγηση: 15 ερωτήσεις**
- **Συνολική διάρκεια: 300 λεπτά**

Μαθησιακές Ενότητες και αποτελέσματα

Μαθησιακές Ενότητες	Μαθησιακά αποτελέσματα
1. Ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής έναντι αρμονίας μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής. Η σχέση με τη δουλειά μου.	<p>Μαθησιακό αποτέλεσμα 1: Οι εκπαιδευόμενοι θα είναι σε θέση να ορίσουν τις διαφορές ανάμεσα στην ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής και στην αρμονία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής. Η εργασία ως μέσο για την επίτευξη ενός σκοπού και η εργασία ως αυτοσκοπός.</p> <p>Μαθησιακό αποτέλεσμα 2: Οι εκπαιδευόμενοι θα είναι σε θέση να εφαρμόσουν τις γνώσεις σχετικά με τον τρόπο καθορισμού προτεραιοτήτων προκειμένου να επιτευχθεί ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής.</p>
2. Ευχαρίστηση εναντίον ικανοποίησης. Αρχές και προσωπικές αξίες.	<p>Μαθησιακό αποτέλεσμα 3: Οι εκπαιδευόμενοι θα είναι σε θέση να ορίσουν τις διαφορές μεταξύ ευχαρίστησης και ικανοποίησης.</p> <p>Μαθησιακό αποτέλεσμα 4: Οι εκπαιδευόμενοι θα είναι σε θέση να εφαρμόσουν τις γνώσεις σχετικά με τις βασικές αξίες που τους βοηθούν να επιτύχουν ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής.</p>

Μαθησιακές Ενότητες και αποτελέσματα

Μαθησιακές Ενότητες	Μαθησιακά αποτελέσματα
3. Πώς να ρυθμίσουμε τα συναισθήματά μας ώστε να έχουμε τη βέλτιστη ψυχική ευημερία;	<i>Μαθησιακό αποτέλεσμα 5: Οι μαθητές θα είναι σε θέση να εφαρμόσουν τις γνώσεις τους σχετικά με τον τρόπο εξισορρόπησης των συναισθημάτων τους (Emotional Regulation Systems) και του Mental Health Platter.</i>
4. Ευέλικτοι τρόποι διαχείρισης ορίων εργασίας-ζωής και ο ρόλος του ανθρώπινου δυναμικού και των διευθυντών.	<i>Μαθησιακό αποτέλεσμα 6: Οι εκπαιδευόμενοι θα είναι σε θέση να εφαρμόσουν γνώσεις σχετικά με το τι είναι η διαχείριση ορίων εργασίας-ζωής, ποιοι είναι οι ατομικοί ευέλικτοι τρόποι διαχείρισης ορίων – Integrators (Ολοκληρωτές), Separators (Διαχωριστές) και Volleyers («Παίκτες βόλεϊ») και ποιος είναι ο ρόλος των εμπειρογνομόνων και των διευθυντών ανθρώπινου δυναμικού για την υποστήριξη της ισορροπίας μεταξύ της επαγγελματικής και προσωπικής ζωής των εργαζομένων.</i>

Μαθησιακή Ενότητα 1:

Ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής έναντι αρμονίας μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής. Η σχέση με τη δουλειά μου.

Κείμενο (10 λεπτά):

- Διαφορές μεταξύ:
 - Ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής και αρμονία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής
 - Η εργασία ως μέσο για την επίτευξη ενός σκοπού και η εργασία ως αυτοσκοπός.
- Διχοτόμηση έναντι πολικότητων.
- Ταυτόχρονη εκτέλεση πολλών εργασιών και απόδοση.

Πόροι (60 λεπτά):

- Πρακτικές δραστηριότητες: 1) Πού ξοδεύω την ενέργειά μου; 2) Οι εξισορροπητικοί ρόλοι στη ζωή μου
- Βίντεο. Βιντεοδραστηριότητες: Ο μύθος της ταυτόχρονης εκτέλεσης πολλών εργασιών. Άρθρα

Αξιολόγηση (10 λεπτά):

- 4 ερωτήσεις (Ανοιχτού τύπου, Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής, Σωστό/Λάθος, συμπλήρωση πρότασης)

Συχνά αισθάνεστε κουρασμένοι, όχι επειδή έχετε κάνει πάρα πολλά, αλλά επειδή έχετε κάνει πολύ λίγα από αυτά που πυροδοτούν το φως μέσα σας.

Alexander Del Heijer

Μαθησιακή Ενότητα 1:

Ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής έναντι αρμονίας μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής. Η σχέση με τη δουλειά μου.

1.2 Ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής έναντι αρμονίας μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής

Τι είναι η ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής;

- Αντιμετωπίζει την εργασία και τη ζωή ως δύο ξεχωριστά πράγματα, αν και το άτομο που εργάζεται και βιώνει την προσωπική του ζωή είναι το ίδιο - όλα είναι αλληλένδετα.
- Προτείνει ότι η εργασία είναι κάτι κακό ενώ η ζωή κάτι καλό.
- Αντιμετωπίζει τη δουλειά και τη ζωή ως ένα παιχνίδι μηδενικού αθροίσματος. Εάν υπερέχουμε ή καταβάλλουμε επιπλέον προσπάθεια στην εργασία, τότε θα επηρεάζεται, ίσως αρνητικά, η προσωπική μας ζωή.
- Υποδηλώνει ότι υπάρχει μια αντικειμενική «τέλεια απάντηση» εκεί έξω που πρέπει να την ανακαλύψουμε.

Τι είναι η αρμονία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής;

- Είναι σαν να χτίζετε ένα παζλ με μεμονωμένα κομμάτια της εργασίας, της οικογένειας, των φίλων, της υγείας, των χόμπι και ούτω καθεξής.
- Αφορά τη λήψη συνειδητών αποφάσεων και επιλογών σχετικά με το που θα δοθεί προτεραιότητα και γιατί.
- Δεν υπάρχει μια ενιαία φόρμουλα για τον τρόπο επίτευξης αρμονίας μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής. Είναι διαφορετικό για κάθε άτομο και ο τρόπος με τον οποίο θα επιτευχθεί θα ποικίλει με την πάροδο του χρόνου.
- Υπάρχει ένα φάσμα μεταξύ της εργασίας ως μέσο προς ένα σκοπό και της εργασίας ως αυτοσκοπό.

Ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής έναντι αρμονίας μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής. Η σχέση με τη δουλειά μου.

1.2 Πολικότητες έναντι της διχοτόμησης στη ζωή

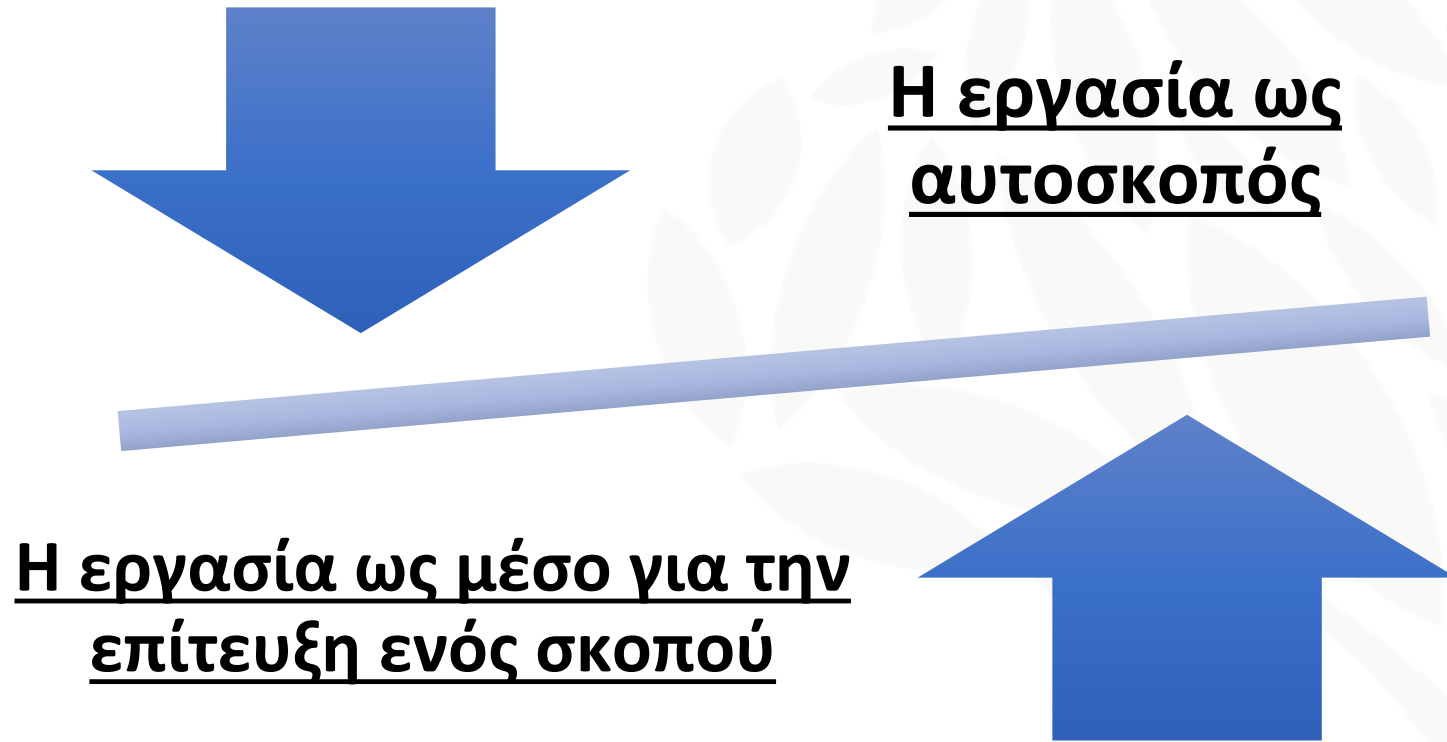
Διχοτομίες είναι αφύσικες διαιρέσεις στις οποίες ένα πεδίο αποτελείται από **ξεχωριστά, ανταγωνιστικά, εναλλακτικά κομμάτια** αντί για **ενσωματωμένα στοιχεία** τα οποία σε συνδυασμό μεταξύ τους που αποτελούν ένα σύνολο.



Οι πολικότητες στη ζωή είναι όταν διάφορα πράγματα μπορεί να ισχύουν, αυτό είναι το **φάσμα μεταξύ δύο αντίθετων μερών και συμπληρωματικών μερών**, ενώ η κίνηση και ο ρυθμός μεταξύ τους δίνει νόημα στο σύνολο.

Ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής έναντι αρμονίας μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής. Η σχέση με τη δουλειά μου.

1.3 Η σχέση με τη δουλειά μου



Μαθησιακή Ενότητα 1:

Ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής έναντι αρμονίας μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής. Η σχέση με τη δουλειά μου.

1.3 Η σχέση με τη δουλειά μου

<u>Η εργασία ως μέσο για την επίτευξη ενός σκοπού</u>	<u>Η εργασία ως αυτοσκοπός</u>
<p>Στο ένα άκρο του φάσματος, η εργασία αποτελεί απλώς μια τεχνική λεπτομέρεια με στόχο λήψη του μισθού. Οι άνθρωποι σε αυτό το άκρο του φάσματος είναι ευτυχείς με το να κάνουν απλά τη δουλειά τους και στη συνέχεια να γεμίζουν το χρόνο τους εκτός εργασίας με τρόπο που τους ευχαριστεί. Μπορεί να έχουν καλές σχέσεις με συναδέλφους και να απολαμβάνουν τη δουλειά που κάνουν, αλλά η εργασία δεν είναι η κύρια πηγή που προσφέρει νόημα σε αυτούς.</p>	<p>Στο άλλο άκρο του φάσματος, η εργασία αποτελεί από μόνη της μια επιδίωξη. Παρέχει μια οδό για προσωπική και επαγγελματική μάθηση και ανάπτυξη. Προσφέρει ευκαιρίες για τον καθορισμό και την επίτευξη στόχων, την επίτευξη κύρους και την ανάπτυξη μιας σταδιοδρομίας. Η ίδια η εργασία παρέχει μια ισχυρή αίσθηση νοήματος και σκοπού που δεν μπορεί να προσφέρει κάποια άλλη δραστηριότητα ή που τα άτομα δεν βρίσκουν σε άλλες δραστηριότητες.</p>

Μαθησιακή Ενότητα 1:

Ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής έναντι αρμονίας μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής. Η σχέση με τη δουλειά μου.



Η εργασία ως μέσο για την επίτευξη ενός σκοπού

Η εργασία ως αυτοσκοπός

Τι είναι αυτό που κάνω και δεν θέλω να το κάνω; (αυτό που έχω, αλλά θέλω να αλλάξω. Τι με εμποδίζει να αφεθώ ή να αλλάξω)	Τι δεν κάνω που θα ήθελα να κάνω; (τι έχει αξία για μένα, αλλά δεν το κάνω, λόγω φόβου, εμποδίων, περιορισμένων πεποιθήσεων)

Σημειώσεις:

- ✓ Τι σας κρατάει πίσω από τη ζωή που πραγματικά θέλετε;
- ✓ Αν μπορούσατε να αλλάξετε τρία πράγματα στη ζωή σας, ποια θα ήταν αυτά;

Πρακτική Δραστηριότητα 1: Πού καταναλώνω την ενέργειά μου;

Οδηγίες: Παρακαλώ απαντήστε στις ακόλουθες ερωτήσεις: «Πού βρίσκομαι ανάμεσα στους δύο πόλους του φάσματος και πού θέλω να είμαι;» Μετά από αυτό, σκεφτείτε τις δύο ακόλουθες ερωτήσεις: «Τι κάνω που δεν θέλω να κάνω;» και «Τι δεν κάνω που θα ήθελα να κάνω;»

1.4. Προτεραιότητες μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής

Μια ποικιλία απο τομείς:

- **Φίλοι και οικογένεια:** Πώς θέλετε να είναι αυτές οι σχέσεις; Πόσο μεγάλος θέλετε να είναι ο κύκλος σας; Πόση αλληλεπίδραση θέλετε να έχετε;
- **Σύντροφος:** Είστε σε σχέση με κάποιον/α; Θέλετε να είστε; Τι θέλετε από αυτή τη σχέση για να ικανοποιηθούν οι προσωπικές σας ανάγκες;
- **Σωματική υγεία:** Θέλετε να γυμνάζεστε τακτικά; Πόσες ημέρες την εβδομάδα; Ποιος τύπος διατροφής λειτουργεί καλύτερα για εσάς και ποια είναι η χρονική δέσμευση που απαιτείται για την επίτευξή της; Πόσο ύπνο χρειάζεστε;
- **Η επαγγελματική σας σταδιοδρομία:** Απολαμβάνετε την ένταση μιας παρατεταμένης εβδομάδας εργασίας ή είναι πιο σημαντικό για εσάς να κρατήσετε τις ώρες εργασίας σας στις 40 ώρες;
- **Διασκέδαση και αναψυχή:** Τι κάνετε όταν δεν εργάζεστε; Τι θα θέλατε να κάνετε; Ποια χόμπι θα σας άρεσε να ξεκινήσετε και να διατηρήσετε;
- **Πνευματικότητα:** Τι ρόλο παίζει η πίστη ή μια πνευματική πρακτική στη ζωή σας; Τι ρόλο θέλετε να παίξει;
- Οτιδήποτε άλλο είναι σημαντικό για εσάς!

Μαθησιακή Ενότητα 1:

Ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής έναντι αρμονίας μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής. Η σχέση με τη δουλειά μου.

Ρόλος	Τρέχον επίπεδο (%)	Προτιμώμενο επίπεδο (%)
Φίλοι και συγγενείς:		
Σύντροφος:		
Φυσική υγεία:		
Η επαγγελματική σας σταδιοδρομία:		
Διασκέδαση και αναψυχή		
Πνευματικότητα		
Οτιδήποτε άλλο είναι σημαντικό για εσάς		
Σύνολο	100%	100%

Πρακτική Δραστηριότητα 2: Εξισορρόπηση Ρόλων Ζωής

Σκοπός: Είναι να σας βοηθήσει να εξετάσετε το σχετικό χρόνο που αφιερώνετε σε κάθε έναν από τους κύριους ρόλους της ζωής σας. Θα αξιολογήσετε επίσης εάν θέλετε να κάνετε αλλαγές για να δημιουργήσετε μια καλύτερη ισορροπία μεταξύ των ρόλων που θεωρείτε σημαντικούς.

Μαθησιακή Ενότητα 1:

Ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής έναντι αρμονίας μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής. Η σχέση με τη δουλειά μου.

Επιπλέον, απαντήστε στις ακόλουθες ερωτήσεις για να ξεκαθαρίσει στο μυαλό σας το τι σημαίνει για εσάς η ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής:

1. Τι σημαίνει για εσάς η «Ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής»;
2. Λαμβάνοντας υπόψη την αρμονία μεταξύ του τρέχοντος εργασιακού σας ρόλου και της ζωής σας εκτός εργασίας, είστε ικανοποιημένοι με την ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής;
3. Ποιες είναι οι αξίες σας σχετικά με την εργασία σας και πού τοποθετείτε στη ζωή σας συνολικά;
4. Ποιες είναι οι αξίες του συντρόφου ή της οικογένειάς σας σχετικά με την εργασία και πώς εντάσσονται στη κοινή σας ζωή;
5. Ποιος είναι ο αντίκτυπος της ισορροπίας και ποιος της ανισορροπίας μεταξύ επαγγελματικής και της προσωπικής σας ζωής;
6. Ποια είναι τα ζητήματα που προτιμάτε («θέλω») έναντι εκείνων που είναι απολύτως αδιαπραγμάτευτα («ανάγκες») όσον αφορά την ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής;
7. Τι δείχνουν οι απαντήσεις σας σε αυτές τις ερωτήσεις σχετικά με τις ανησυχίες σας για την επαγγελματική ζωή;

Μαθησιακή Ενότητα 1:

Ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής έναντι αρμονίας μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής. Η σχέση με τη δουλειά μου.

Για να ολοκληρώσετε αυτή τη Μαθησιακή Ενότητα πρέπει να:

- Διαβάστε το άρθρο: Ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής ή αρμονία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής - <https://dariawilliamson.com/work-life-balance-or-work-life-harmony/> (10 λεπτά)
- Διαβάστε το άρθρο: Είναι η ζωή μια διχοτόμηση ή μπορούμε πραγματικά να τα έχουμε όλα; - <https://www.keypersonofinfluence.com/life-dichotomy-can-really-have-all/> (5 λεπτά)
- Παρακολουθήστε το βίντεο «Ξεχάστε την ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής»: <https://www.youtube.com/watch?v=Wo6SP-Zhjh8> (15 λεπτά)
- Κάντε την άσκηση του βίντεο: Ο μύθος της ταυτόχρονης εκτέλεσης πολλών εργασιών - <https://www.youtube.com/watch?v=BCeGKxz3Q8Q> (10 λεπτά)
- Κάντε πρακτική δραστηριότητα 1 και 2

Μαθησιακή Ενότητα 2: Ευχαρίστηση έναντι της ικανοποίησης. Αρχές και προσωπικές αξίες.

Κείμενο (10 λεπτά):

- Διαφορές μεταξύ:
 - Ευχαρίστησης και ικανοποίησης
 - Ντοπαμίνη και σεροτονίνη/ευχαρίστηση και ευτυχία
- Αρχές και προσωπικές αξίες.

Πόροι (30 λεπτά):

- Πρακτικές δραστηριότητες: 3) «Επενδύστε στις βασικές σας αξίες»; 4) Εργαλείο Αξιολόγησης Προσωπικών Αξιών.
- Βίντεο, άρθρα

Αξιολόγηση (10 λεπτά):

- 4 ερωτήσεις (Πολλαπλής επιλογής, Σωστού/Λάθους)

Η προσωπικότητα είναι μια σύνθεση μεταξύ δυνατότητας και αναγκαιότητας. Η συνεχής ύπαρξή της είναι σαν μια διαδικασία αναπνοής - εισπνοής και εκπνοής

Kierkegaard

Μαθησιακή Ενότητα 2: Ευχαρίστηση έναντι της ικανοποίησης. Αρχές και προσωπικές αξίες.

2.1 Ευχαρίστηση έναντι ικανοποίησης

- **Η πρώτη αρχή: Είστε εδώ για να γίνετε η καλύτερη εκδοχή του εαυτού σας.**
- **Η δεύτερη αρχή είναι: Καλοσύνη, ηθική**
 - Θα προτιμούσατε να έχετε υπαλλήλους ή συναδέλφους, είτε άνδρες είτε γυναίκες που έχουν ηθική και καλοσύνη, ή εκείνους που είναι γεμάτοι κακία και εγωισμό;
 - Θα προτιμούσατε οι γείτονές σας να είναι υπομονετικοί ή ανυπόμονοι;
 - Θα προτιμούσατε η ευρύτερη οικογένειά σας να είναι γενναιόδωρη ή εγωκεντρική;
 - Θα προτιμούσατε ειλικρινείς ή ανέντιμους πελάτες;
 - Θα προτιμούσατε να έχετε έναν θαρραλέο ή έναν δειλό διευθυντή;
- **Η τρίτη αρχή είναι: Αυτοέλεγχος.**
 - Χωρίς εγκράτεια είμαστε ανίκανοι να καθυστερήσουμε την ικανοποίηση.

Μαθησιακή Ενότητα 2: Ευχαρίστηση έναντι της ικανοποίησης. Αρχές και προσωπικές αξίες.

2.1 Ευχαρίστηση έναντι ικανοποίησης

Ευχαρίστηση	Ευτυχία/ικανοποίηση
Αυτό με κάνει να αισθάνομαι καλά, θέλω και χρειάζομαι περισσότερα	Αυτό με κάνει να αισθάνομαι καλά, αλλά δεν θέλω και δεν χρειάζομαι περισσότερα
Είναι βραχυπρόθεσμη	Είναι μακροπρόθεσμη
Είναι έμφυτο	Είναι αιθέριο
Παίρνει από κάπου	Προσφέρει κάτι
Επιτυγχάνεται απο μόνη της	Επιτυγχάνεται σε κοινωνικές ομάδες
Είναι εφικτή με κάποιες ουσίες	Δεν είναι εφικτό με ουσίες
Σε ακραία περίπτωση, μπορεί να γίνει εθιστική	Δεν μπορεί να γίνει εθιστική
Έχει να κάνει με την ντοπαμίνη	Είναι σεροτονίνη

***Η ευχαρίστηση δεν μπορεί να διατηρηθεί πέρα από τη δραστηριότητα που την παράγει.
Η ικανοποίηση μπορεί να διατηρηθεί πέρα από τη δραστηριότητα που την παράγει.***

Μαθησιακή Ενότητα 2: Ευχαρίστηση έναντι της ικανοποίησης. Αρχές και προσωπικές αξίες.

- 1. Προσδιορίστε τις βασικές σας αξίες** - Από την παρακάτω λίστα, επιλέξτε και σημειώστε κάθε βασική αξία που αντικατοπτρίζει τις δικές σας πεποιθήσεις.
- 2. Ομαδοποιήστε όλες τις παρόμοιες αξίες από τη λίστα αξιών που μόλις δημιουργήσατε** - Δημιουργήστε πέντε ομάδες (το πολύ).
- 3. Επιλέξτε μια λέξη σε κάθε ομάδα που να τους αντιπροσωπεύει όλους.**
- 4. Προσθέστε ένα ρήμα σε κάθε ετικέτα αξίας** - Για παράδειγμα: «Ζήστε **ελεύθεροι**», «Αναζητήστε ευκαιρίες **για να κάνετε τη διαφορά**», «Δράστε με **προσοχή**», «Πρωθήστε την **ευημερία**».
- 5. Σκεφτείται μια απλή ενέργεια για το πώς μπορείτε να εφαρμόσετε στην πράξη την κάθε ετικέτα αξίας.**

Πρακτική Δραστηριότητα 3: Επενδύστε στις βασικές σας αξίες

Σκοπός: Να σας βοηθήσει να προσδιορίσετε τις βασικές σας αξίες, ώστε να μπορείτε να αρχίσετε να ευθυγραμμίζετε τους προσωπικούς σας στόχους με αυτές.

Μαθησιακή Ενότητα 2: Ευχαρίστηση έναντι ικανοποίησης. Αρχές και προσωπικές αξίες.

Για να ολοκληρώσετε αυτή τη Μαθησιακή Ενότητα πρέπει:

- ✓ Να δείτε το βίντεο: Serotonin vs. Dopamine - 7 Key Differences Between Pleasure and Happiness - <https://www.youtube.com/watch?v=A3svaOillis> (10 λεπτά)
- ✓ Να συμπληρώσετε την διαδικτυακή έρευνα βασισμένη στο μοντέλο Barrett, επτά επίπεδα συνείδησης, για Αξιολόγηση Προσωπικών Αξιών <https://survey.valuescentre.com/survey.html?id=s1TAEQUStmyFGafKLmkogR4E3lluZ.OgB0EGag0Ki1CI0vC8MbC5eSA&locale=en> (15 λεπτά)
- ✓ Να ολοκληρώσετε τις πρακτικές δραστηριότητες 3 και 4

Μαθησιακή Ενότητα 3: Πώς να ρυθμίσουμε συναισθήματά μας και να έχουμε τη βέλτιστη ψυχική ευημερία;

Κείμενο (10 λεπτά):

- Τρεις τύποι συστημάτων συναισθηματικής ρύθμισης στο νευρικό μας σύστημα (Paul Gilbert).
- Healthy Mind Platter (Dan Siegel)

Πόροι (50 λεπτά):

- Πρακτικές δραστηριότητες: 5) «Ποια είναι τα τρία συστήματα συναισθηματικής ρύθμισής μου;»
- Βίντεο, άρθρα

Αξιολόγηση (10 λεπτά):

- 4 ερωτήσεις (Ανοιχτού τύπου ερωτήσεις, Πολλαπλής επιλογής, Σωστό/Λάθος)

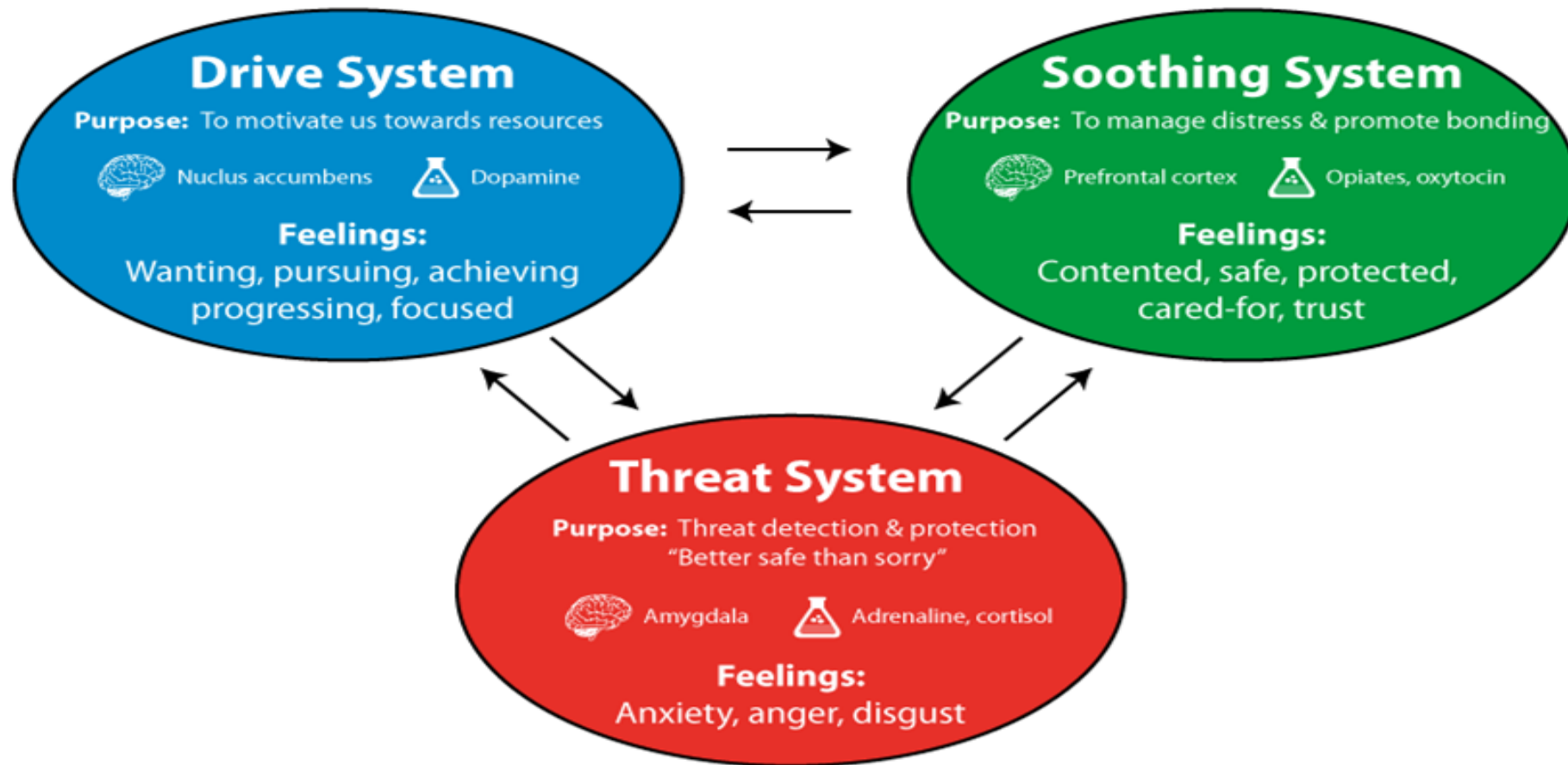
«Δεν υπάρχει ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής – όλα είναι στη ζωή. Η ισορροπία πρέπει να είναι μέσα μας»

Ανώνυμος

Μαθησιακή Ενότητα 3: Πώς να ρυθμίσουμε τα συναισθήματά μας ώστε να έχουμε τη βέλτιστη ψυχική ευημερία;

3.1 Τρία συστήματα συναισθηματικής ρύθμισης.

Emotional Regulation Systems



Μαθησιακή Ενότητα 3: Πώς να ρυθμίσουμε τα συναισθήματά μας ώστε να έχουμε τη βέλτιστη ψυχική ευημερία;



Πρακτική Δραστηριότητα 5: Τρία συστήματα συναισθηματικής ρύθμισης

Σκοπός: Να αξιολογήσετε ποια είναι τα τρία συναισθηματικά σας συστήματα σε αυτή την περίοδο της ζωής σας.

Ποια είναι η ισορροπία μεταξύ τους;

Ποιο σύστημα θα θέλατε να καλλιεργήσετε περισσότερο;

Μαθησιακή Ενότητα 3: Πώς να ρυθμίσουμε τα συναισθήματά μας ώστε να έχουμε τη βέλτιστη ψυχική ευημερία;

3.1 The Healthy Mind Platter.



Μαθησιακή Ενότητα 3: Πώς να ρυθμίσουμε τα συναισθήματά μας ώστε να έχουμε τη βέλτιστη ψυχική ευημερία;

Για να ολοκληρώσετε αυτή τη Μαθησιακή Ενότητα πρέπει να:

- ✓ Διαβάστε το άρθρο: Τα τρία συστήματα συναισθηματικής ρύθμισης- https://www.mindfulpath.com.au/application/files/5115/6583/0031/The_three_emotional_systems.pdf (5 λεπτά)
- ✓ Παρακολουθήσετε το βίντεο: Κατανόηση του στρες με 3 κύκλους - <https://www.youtube.com/watch?v=6TTtnw7Zizs> (13 λεπτά)
- ✓ Διαβάστε το άρθρο: *Healthy Mind Platter* - <https://drdansiegel.com/healthy-mind-platter/> (10 λεπτά)
- ✓ Δείτε το βίντεο: *Healthy Mind Platter*- https://www.youtube.com/watch?v=JQ_m9rklcak (5 λεπτά)
- ✓ Ολοκληρώσετε την πρακτική δραστηριότητα 5

Μαθησιακή Ενότητα 4: Ευέλικτοι τρόποι διαχείρισης των ορίων εργασίας-ζωής και ο ρόλος του ανθρώπινου δυναμικού και των διευθυντών

Κείμενο (20 λεπτά):

- Ευέλικτοι τρόποι διαχείρισης των ορίων μεταξύ εργασίας και ζωής (Ολοκληρωτές (Integrators), Διαχωριστές (Separators), Volleyers («Παίκτες βόλει»))
- Αλλαγή του ευέλικτου τρόπου διαχείρισης για καλύτερες σχέσεις μεταξύ εργασίας και προσωπικής ζωής.
- Ο ρόλος του ανθρώπινου δυναμικού και των διευθυντών για την ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής

Πόροι (30 λεπτά):

- Πρακτικές δραστηριότητες: 5) Διακρίνοντας τον ευέλικτο τρόπο σας (εργαλείο αυτοαξιολόγησης). 6) Συνήθεια παρακολουθώντας τον ευέλικτο τρόπο σας.
- Άρθρα

Αξιολόγηση (10 λεπτά):

- 4 ερωτήσεις (Ανοιχτού τύπου, Πολλαπλής επιλογής, Σωστό/Λάθος)

Για να έχετε υψηλή ποιότητα [απόδοση], πρέπει να είστε ευαίσθητοι στις προσωπικές ανάγκες που έχουν οι εργαζόμενοι

Ανώνυμος

Μαθησιακή Ενότητα 4: Ευέλικτοι τρόποι διαχείρισης των ορίων εργασίας-ζωής και ο ρόλος του ανθρώπινου δυναμικού και των διευθυντών

4.1 Ευέλικτοι τρόποι διαχείρισης των ορίων μεταξύ εργασίας και ζωής

Επίπεδο Ευημερίας/ Ευτυχίας	(Ολοκληρωτές) Integrators	Διαχωριστές (Separators)	Volleyers («Παίκτες βόλει»)
Υψηλή (Αίσθημα ελέγχου, η εργασία και η προσωπική ζωή έχουν θετικές σχέσεις.)	Εραστής (Fusion Lover)	Αυτοί που τοποθετούν πρώτα είτε την δουλειά είτε την οικογένεια (Firsters – work or family first)	Αυτοί που χρησιμοποιούν ποιοτικές χρονικές ενδείξεις για τον διαχωρισμό ή την ενσωμάτωση μεταξύ εργασίας και προσωπικού χρόνου (Quality Timers)
Χαμηλή (Συναισθηματικά φορτισμένος, εκτός ελέγχου, η εργασία και η προσωπική ζωή συχνά δίνουν την αίσθηση ότι είναι αντίθετες.)	Αντιδραστήρες (Reactors)	Δέσμιοι (Captives)	Πολεμιστές εργασίας (Job Warriors)

Μαθησιακή Ενότητα 4: Ευέλικτοι τρόποι διαχείρισης των ορίων εργασίας-ζωής και ο ρόλος του ανθρώπινου δυναμικού και των διευθυντών

Πρακτική δραστηριότητα 5: Διάκριση της συνολικής κατηγορίας ευελιξίας (εργαλείο αυτοαξιολόγησης). 15 λεπτά

Οδηγίες: Αυτή η ενότητα της αυτοαξιολόγησης θα σας βοηθήσει να προσδιορίσετε αν είστε Ολοκληρωτής (Integrator), Διαχωριστής (Separator) ή «Παίκτης βόλει» (Volleyer). Διαβάστε όλες τις δηλώσεις. Κυκλώστε τον αριθμό υποδεικνύοντας το επίπεδο στο οποίο συμφωνείτε ή διαφωνείτε με τη δήλωση.

Μαθησιακή Ενότητα 4: Ευέλικτοι τρόποι διαχείρισης των ορίων εργασίας-ζωής και ο ρόλος του ανθρώπινου δυναμικού και των διευθυντών

4.2. Αλλαγή του ευέλικτου τρόπου διαχείρισης για καλύτερες σχέσεις μεταξύ εργασίας και προσωπικής ζωής

Οι ακόλουθες ερωτήσεις μπορούν να προσφέρουν χρήσιμα δεδομένα ως μέρος της αυτοαξιολόγησής σας για την ανάγκη αλλαγής του ευέλικτου τρόπου διαχείρισής σας:

1. Σε ποιο βαθμό ο ευέλικτος τρόπος διαχείρισής μου καταναλώνει χρόνο και ενέργεια σε κάτι που δεν έχει πραγματική σημασία για μένα;
2. Υπερνικούν αυτή τη στιγμή οι υποχρεώσεις και το άγχος που συνοδεύουν τον ευέλικτο τρόπο που χρησιμοποιώ, τα οφέλη που λαμβάνω;
3. Η οικογένεια, οι φίλοι ή οι συνάδελφοί μου που επηρεάζονται από τον ευέλικτο μου τρόπο πιστεύουν ότι πρέπει να κάνω αλλαγές;
4. Μπορώ να σκεφτώ πιο αποτελεσματικούς τρόπους διαχείρισης της ζωής μου, του οποίους θα ήθελα να δοκιμάσω;
5. Μπορώ να φανταστώ τα εμπόδια που θα φέρει η αλλαγή αυτή και είμαι πρόθυμος να τα ξεπεράσω;
6. Μπορώ να προσδιορίσω πόρους (χρήματα, ανθρώπους, γνώσεις και ούτω καθεξής) που μπορεί να με βοηθήσουν να κάνω μια αλλαγή;
7. Είμαι πρόθυμος/η να εξετάσω, τόσο τις σταδιακές αλλαγές στον τρέχων ευέλικτο τρόπο μου, όσο και μια σημαντική αναθεώρηση, εάν είναι απαραίτητο;

Εάν απαντήσατε «ναι» σε αρκετές από αυτές τις ερωτήσεις, πιθανότατα είστε έτοιμοι να αλλάξετε τον τρόπο ευέλικτης διαχείρισης εργασίας και προσωπικής ζωής.

Μαθησιακή Ενότητα 4: Ευέλικτοι τρόποι διαχείρισης των ορίων εργασίας-ζωής και ο ρόλος του ανθρώπινου δυναμικού και των διευθυντών

Μέρα	Ένωσα πιο νευρικός/η, συναισθηματικά φορτισμένος/η, διχασμένος/η όταν...	Ενσωμάτωσα ή διαχώρισα το σπίτι από την εργασία, ή αμφιταλαντευόμουν μεταξύ των δύο;	Ποιες ήταν οι επιλογές μου;	Ένωσα πιο γαλήνια και ευτυχισμένος/η όταν...
Δευτέρα	Συνειδητοποίησα ότι ο εργολάβος θα ερχόταν αύριο για να τελειώσει τη δουλειά του, την ίδια στιγμή που θα έπρεπε να πάρω τον γιο μου από τον παιδικό σταθμό, όταν παράλληλα έπρεπε να τηρήσω και μια προθεσμία εργασίας.	Ενσωμάτωση: Αντίδραση	Τα κάνω όλα μόνος/η μου μένοντας ξύπνιος/α μέχρι αργά για να τελειώσω την εργασία μου. Διαπραγματεύομαι με τον/την σύζυγό μου για να καλύψω τις ανάγκες του εργολάβου. Άρχισα να βρίσκω νέες εναλλακτικές λύσεις – νέα νταντά. Διαπραγματεύομαι για να μειώσω το φόρτο εργασίας μου ή να λάβω βοήθεια από ένα συνάδελφο.	Το σπίτι ήταν ήσυχο και μπορούσα να συγκεντρωθώ για να ανταποκριθώ στη δουλειά μου. Βγήκαμε όλοι μαζί στην αυλή για να δουλέψουμε στον κήπο.

Πρακτική δραστηριότητα 6 - Παρακολούθηση συνήθειας του ευέλικτου τρόπου σας (10 λεπτά)

Οδηγίες: Η αλλαγή σε προσωπικό επίπεδο πρέπει να ξεκινήσει με κάποιο προβληματισμό. Αυτό περιλαμβάνει την αυτοπαρακολούθηση της συμπεριφοράς σας. Μπορείτε να το κάνετε αυτό κρατώντας ένα ημερολόγιο για το πότε η διάθεσή σας είναι κακή κατά τη διάρκεια της ημέρας, πότε αντιμετωπίζετε συγκρούσεις ή εντάσεις και σε ποιο πλαίσιο.

Μαθησιακή Ενότητα 4: Ευέλικτοι τρόποι διαχείρισης των ορίων εργασίας-ζωής και ο ρόλος του ανθρώπινου δυναμικού και των διευθυντών

4.3 Ο ρόλος του ανθρώπινου δυναμικού και των διευθυντικών στελεχών για την ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής

- 1) **Συναισθηματικός χώρος εργασίας:** Ο συναισθηματικός χώρος εργασίας θα περιστρέφεται γύρω από τον πολιτισμό, την ευημερία, το κοινωνικό κεφάλαιο και την εμπιστοσύνη.
- 2) **Ο φυσικός χώρος εργασίας:** Αυτό το πεδίο θα εξετάσει το μέλλον των φυσικών γραφείων, πώς εξελίσσονται οι ρόλοι και ο σκοπός μας και αν υπάρχει ανάγκη για φυσικά γραφεία στο μέλλον.
- 3) **Ο τεχνολογικός χώρος εργασίας:** Καθώς η τεχνολογία συνεχίζει να εξελίσσεται, πρέπει να σκεφτόμαστε πώς μπορεί να προωθήσει νέα επιχειρηματικά μοντέλα, τρόπους εργασίας και εμπειρίες εργαζομένων.
- 4) **Ο σκόπιμος χώρος εργασίας:** Τέλος, υπάρχει ο σκόπιμος χώρος εργασίας που θα εξετάσει τις εξελισσόμενες ιδέες της ηγεσίας, των οργανωτικών μοντέλων, των αξιών και της δέσμευσης των εργαζομένων.

Μαθησιακή Ενότητα 4: Ευέλικτοι τρόποι διαχείρισης των ορίων εργασίας-ζωής και ο ρόλος του ανθρώπινου δυναμικού και των διευθυντών

Συμβουλές για να βοηθήσετε το προσωπικό σας να θέσει υγιή όρια στην εργασία

Στρατηγική	Περιγραφή
Κατά την πρόσληψη, ρωτήστε για τα όρια μεταξύ εργασίας και προσωπικής ζωής, ώστε να βεβαιωθείτε ότι υπάρχει αντιστοιχία.	Αξιολογήστε τα όρια των πιθανών υποψηφίων κατά τα αρχικά στάδια και δείτε εάν ευθυγραμμίζονται με την κουλτούρα της εταιρείας σας
Καθορίστε τον επικοινωνιακό διάλογο ως πολιτική και κάντε μια συμφωνία σχετικά με τα όρια των εργαζομένων.	Διασφαλίστε ότι οι εργαζόμενοι επικοινωνούν και διευκρινίζουν τα όριά τους με συναδέλφους και τους ηγέτες του οργανισμού
Δημιουργήστε μια κουλτούρα συμβουλευτικής υποστήριξης και ειλικρινών ατομικών συναντήσεων.	Συζητήστε για τα όρια της εργασίας κατά τη διάρκεια ατομικών συναντήσεων με τους εργαζομένους, ώστε να αισθάνονται άνετα να θέτουν όρια σχετικά με προσωπικές πληροφορίες.
Αναθέστε σαφείς ρόλους και ευθύνες σε όλους τους υπαλλήλους σας	Αποτρέψτε την υπερβολική εργασία των εργαζομένων αποσαφηνίζοντας τις ευθύνες τους

Μαθησιακή Ενότητα 4: Ευέλικτοι τρόποι διαχείρισης των ορίων εργασίας-ζωής και ο ρόλος του ανθρώπινου δυναμικού και των διευθυντών

Συμβουλές για να βοηθήσετε το προσωπικό σας να θέσει υγιή όρια στην εργασία

Στρατηγική	Περιγραφή
Ενισχύστε τους υπαλλήλους σας με τεχνολογικά εργαλεία που θα τους βοηθήσουν να αναθέσουν και να μοιραστούν τον φόρτο εργασίας τους	Βοηθήστε τους υπαλλήλους σας να μοιράζονται τον φόρτο εργασίας τους όταν τον χρειάζονται, παρέχοντάς τους το κατάλληλο λογισμικό
Βεβαιωθείτε ότι οι εργαζόμενοι παίρνουν τον χρόνο άδειας που δικαιούνται.	Βεβαιωθείτε ότι οι εργαζόμενοι δεν αποφεύγουν τον χρόνο των διακοπών τους και ότι πραγματικά απολαμβάνουν την άδειά τους.
Δημιουργήστε σαφείς ρόλους και ευθύνες για όλους τους υπαλλήλους σας	Αποτρέψτε την υπερβολική εργασία των εργαζομένων αποσαφηνίζοντας τις ευθύνες τους
Δημιουργήστε μια πολιτική που αποθαρρύνει την επικοινωνία και τις ειδοποιήσεις εκτός των ωρών εργασίας των εργαζομένων	Ενθάρρυνση καλύτερης ισορροπίας μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής, μειώνοντας τα μηνύματα που λαμβάνουν οι εργαζόμενοι εκτός εργασίας

Μαθησιακή Ενότητα 4: Ευέλικτοι τρόποι διαχείρισης των ορίων εργασίας-ζωής και ο ρόλος του ανθρώπινου δυναμικού και των διευθυντών

Για να ολοκληρώσετε αυτή τη Μαθησιακή Ενότητα πρέπει να:

✓ Διαβάσετε το άρθρο: Οδηγός για επαγγελματίες ανθρώπινου δυναμικού για τον καθορισμό ορίων στην εργασία-

<https://www.testgorilla.com/blog/an-hr-professionals-guide-to-setting-boundaries-at-work/> (10 λεπτά)

✓ Ολοκληρώσετε τις πρακτικές δραστηριότητες 5 και 6



THRIVE
@ **WORK**

Training Programme for well-being at work



The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Co-funded by
the European Union