

ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ

ΕΝΟΤΗΤΑ: WS5
ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ ΜΕΤΑΞΥ
ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ
ΚΑΙ ΠΡΟΣΩΠΙΚΗΣ
ΖΩΗΣ ΚΑΙ ΕΥΕΞΙΑ

cúram

ΘΕΜΑΤΙΚΟΣ ΤΟΜΕΑΣ

WS5 Ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής και ευεξία

ΤΙΤΛΟΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Καλύτερος χώρος εργασίας για όλους!

Αυτή η δραστηριότητα έχει σχεδιαστεί για να βοηθήσει τις οργανώσεις να κατανοήσουν καλύτερα και να υποστηρίξουν τους υπαλλήλους που έχουν μη αμειβόμενες ευθύνες φροντίδας. Η δραστηριότητα είναι συνεργατική, φέρνοντας τους υπαλλήλους κοντά για να μοιραστούν απόψεις, να χτίσουν ενσυναίσθηση και να αναπτύξουν ένα αίσθημα κοινής ευθύνης για τις λύσεις. Είναι ενδυναμωτική, δίνοντας στους υπαλλήλους μια πραγματική φωνή στη διαμόρφωση πολιτικών και κουλτούρας, ώστε να αισθάνονται ότι ακούγονται και εκτιμώνται. Είναι επίσης εφαρμόσιμη, δημιουργώντας πρακτικές ιδέες που το τμήμα Ανθρώπινου Δυναμικού μπορεί να δοκιμάσει ή να εφαρμόσει για να βελτιώσει την ευημερία, την παραγωγικότητα και τη διατήρηση του προσωπικού. Αυτή η δραστηριότητα είναι ιδιαίτερα ωφέλιμη, καθώς αναδεικνύει πληροφορίες που δεν μπορούν να συλλεχθούν μόνο από έρευνες, προσδιορίζει ρεαλιστικές λύσεις με πρωτοβουλία των εργαζομένων, ενισχύει την εμπιστοσύνη μεταξύ των εργαζομένων και του τμήματος ανθρώπινου δυναμικού και συμβάλλει στη δημιουργία μιας πιο συμπεριληπτικής και υποστηρικτικής κουλτούρας στο χώρο εργασίας, η οποία μειώνει την επαγγελματική εξουθένωση και βελτιώνει το ηθικό.

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ



[Εικόνα](#) από freepik

ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ (ΣΕ ΛΕΠΤΑ)

60 λεπτά

ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

- Κατανόηση των προκλήσεων που αντιμετωπίζουν οι συνάδελφοι που αναλαμβάνουν μη αμειβόμενες ευθύνες φροντίδας και του τρόπου με τον οποίο αυτό επηρεάζει την ευημερία και την απόδοσή τους στην εργασία.
- Συνεργαστείτε για να δημιουργήσετε πρακτικές λύσεις που βοηθούν στην εξισορρόπηση της εργασίας και της προσωπικής ζωής και προωθούν μια δίκαιη κουλτούρα στο χώρο εργασίας.
- Να υποστηρίξετε τους φροντιστές με πολιτικές χωρίς αποκλεισμούς που ενισχύουν τη διατήρηση του προσωπικού, την παραγωγικότητα και το ηθικό της ομάδας.



ΣΚΟΠΟΣ ΤΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

Ο στόχος αυτής της δραστηριότητας είναι να εμπλέξει τους μαθητές (υπαλλήλους) στη συν-δημιουργία πρακτικών, χωρίς αποκλεισμούς λύσεων που υποστηρίζουν την ισορροπία μεταξύ εργασίας και προσωπικής ζωής και αναγνωρίζουν τον αντίκτυπο των μη αμειβόμενων ευθυνών φροντίδας - ενώ παράλληλα τονίζουν τα επιχειρηματικά οφέλη της δίκαιης φροντίδας.

ΥΛΙΚΑ ΠΟΥ ΑΠΑΙΤΟΥΝΤΑΙ ΓΙΑ ΤΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

- Πίνακες παρουσιάσεων και μαρκαδόροι
- Post-it και στυλό
- Χρονόμετρο ή ρολόι
- Εργαλεία ψηφοφορίας: αυτοκόλλητα σημεία, μαρκαδόροι ή ένα διαδικτυακό εργαλείο ψηφοφορίας
- Σημειωματάρια και στυλό για ατομική αναστοχασμό

ΟΔΗΓΙΕΣ ΒΗΜΑ ΠΡΟΣ ΒΗΜΑ

Βήμα 1. Σπάσιμο του πάγου (5 λεπτά)

Ο συντονιστής καλωσορίζει τους συμμετέχοντες και περιγράφει εν συντομία τον σκοπό της συνεδρίας: να διερευνήσει πώς ο χώρος εργασίας μπορεί να υποστηρίξει καλύτερα τους εργαζόμενους που έχουν μη αμειβόμενες ευθύνες φροντίδας. Ο συντονιστής εξηγεί ότι οι εμπειρίες φροντίδας μπορεί να είναι προσωπικές και ζητά από όλους να ακούσουν με σεβασμό. Ο συντονιστής καλεί τους συμμετέχοντες να αναστοχαστούν τις δικές τους ή τις εμπειρίες φροντίδας που έχουν παρατηρήσει στον χώρο εργασίας, χωρίς να αναφέρουν ονόματα ατόμων.

Ο συντονιστής θέτει καθοδηγητικές ερωτήσεις, όπως:

- Έχετε χρειαστεί εσείς ή κάποιος συνάδελφός σας να πάρετε άδεια για να φροντίσετε κάποιον; Πώς ήταν αυτή η εμπειρία;
- Πώς τείνουν να επηρεάζουν οι απαιτήσεις της φροντίδας τα προγράμματα εργασίας ή τα επίπεδα άγχους;
- Τι είδους υποστήριξη έχετε δει – ή θα θέλατε να δείτε;

Βήμα 2. Εισαγωγή στο θέμα (5 λεπτά)

Ο συντονιστής προχωρά στην επόμενη συζήτηση τονίζοντας ότι η μη αμειβόμενη φροντίδα είναι συνηθισμένη και επηρεάζει όλο και περισσότερο την ευημερία στο χώρο εργασίας. Ο συντονιστής θέτει το κεντρικό ερώτημα:

- Πώς μπορούμε να σχεδιάσουμε έναν χώρο εργασίας που υποστηρίζει τους υπαλλήλους με ευθύνες φροντίδας χωρίς αμοιβή;
- Με ποιον τρόπο μπορούμε να βελτιώσουμε την ευημερία, την παραγωγικότητα και τη διατήρηση του προσωπικού;

Ο συντονιστής εξηγεί εν συντομία βασικές έννοιες, όπως:

- Το άγχος και το συναισθηματικό κόστος της άνισης φροντίδας.
- Τις σχέσεις μεταξύ φροντίδας, επαγγελματικής εξουθένωσης και απουσιών.
- Τα επιχειρηματικά οφέλη της ισότιμης φροντίδας: βελτίωση του ηθικού, μείωση της κινητικότητας του προσωπικού και ενίσχυση της ομαδικής κουλτούρας.

Βήμα 3. Ομαδική δραστηριότητα (30 λεπτά)

Ο συντονιστής χωρίζει τους συμμετέχοντες σε μικρές λειτουργικές ομάδες των 3-5 ατόμων. Ο συντονιστής δίνει οδηγίες σε κάθε ομάδα να σχεδιάσει μία ή περισσότερες λύσεις που υποστηρίζουν τους υπαλλήλους με ευθύνες φροντίδας, χρησιμοποιώντας πίνακες, αυτοκόλλητα σημειώματα ή ψηφιακά εργαλεία.

Ο συντονιστής παρουσιάζει τρεις πιθανές περιοχές εστίασης:

- **Ιδέες πολιτικής** (ευέλικτο ωράριο/συμπυκνωμένη εβδομάδα εργασίας, άδεια φροντιστή, κατανομή εργασίας, προβλέψιμος προγραμματισμός, προστατευμένα χρονικά διαστήματα, για παράδειγμα - καμία συνάντηση πριν τις 10 π.μ. ή μετά τις 4 μ.μ.)
- **Πολιτιστικές πρωτοβουλίες** (κύκλοι αλληλοϋποστήριξης, εκπαίδευση των διευθυντών στην ενσυναίσθηση, προγράμματα καθοδήγησης, εσωτερική γιορτή της Εβδομάδας Εκτίμησης των Φροντιστών, ενθάρρυνση των ηγετών να μοιραστούν τις δικές τους ιστορίες ή προκλήσεις ως φροντιστές)
- **Εκστρατείες επικοινωνίας** (αφίσες ευαισθητοποίησης, σειρές αφηγήσεων, μηνιαία παρουσίαση φροντιστή στο ενημερωτικό δελτίο της εταιρείας, διαδικτυακός κόμβος αφιερωμένος σε πόρους φροντίδας)

Ο συντονιστής ενθαρρύνει τη δημιουργικότητα και ζητά από κάθε ομάδα να προσδιορίσει:

- Την πρόκληση που επιλύουν
- Την προτεινόμενη λύση
- Πώς θα ωφελήσει τους φροντιστές και τον οργανισμό

Βήμα 4. Παρουσιάσεις (15 λεπτά)

Ο συντονιστής ζητά από κάθε ομάδα να παρουσιάσει την ιδέα της σε μια σύντομη παρουσίαση 2 λεπτών που περιλαμβάνει το πρόβλημα, τη λύση και τον αναμενόμενο αντίκτυπό της.

Ο συντονιστής παρουσιάζει μια απλή μέθοδο ψηφοφορίας (αυτοκόλλητα σημεία, ανάταση χεριών, ψηφιακή ψηφοφορία).

Ο συντονιστής ζητά από τους συμμετέχοντες να ψηφίσουν την ιδέα που είναι πιο:

- Επιδραστική
- Εφικτή
- Περιεκτική

Ο συντονιστής ανακοινώνει την ιδέα ή τις ιδέες που έλαβαν τις περισσότερες ψήφους. Ο συντονιστής δεσμεύεται εκ μέρους του τμήματος Ανθρώπινου Δυναμικού να διερευνήσει τα επόμενα βήματα, όπως τη σύσταση μιας ομάδας εργασίας ή την προετοιμασία μιας πρότασης για την ηγεσία.

Βήμα 5. Ανασκόπηση (5 λεπτά)

Ο συντονιστής καλεί τους συμμετέχοντες να αφιερώσουν ένα λεπτό σε σιωπηλή περισυλλογή.

Ο συντονιστής μπορεί να καθοδηγήσει τον στοχασμό με ερωτήσεις, όπως:

- Τι μάθατε σήμερα για τη φροντίδα και την ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής;
- Τι σας εξέπληξε;
- Τι θα κάνετε διαφορετικά ως συνάδελφος ή ηγέτης;

Ο συντονιστής καλεί μερικούς εθελοντές να μοιραστούν τις σκέψεις τους (προαιρετικά).

Ο συντονιστής κλείνει ευχαριστώντας τους συμμετέχοντες και επιβεβαιώνοντας τη δέσμευση του οργανισμού να υποστηρίζει τους υπαλλήλους με ευθύνες φροντίδας.

cúRAM



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις. Αριθμός έργου: 2023-1-CZ01-KA220-YOU-000152344