

**ΠΡΑΚΤΙΚΗ
ΑΣΚΗΣΗ**

ΠΡΟΤΥΠΟ

cúram

ΘΕΜΑΤΙΚΟΣ ΤΟΜΕΑΣ

Δημιουργία μιας οργανωτικής κουλτούρας με γνώμονα την ισότητα

ΤΙΤΛΟΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Μια μέρα στη ζωή μας: μοιραζόμαστε τη φροντίδα, μοιραζόμαστε την υποστήριξη

Αυτή η πρακτική δραστηριότητα καλεί τους εργαζόμενους γονείς να χαρτογραφήσουν μια τυπική καθημερινή εβδομάδα στο νοικοκυριό τους και να αναλογιστούν πώς αλληλεπιδρούν οι καθημερινές ρουτίνες, η μη αμειβόμενη φροντίδα και οι συνθήκες στο χώρο εργασίας. Η δραστηριότητα βοηθά τους εργαζόμενους γονείς να εντοπίσουν την αόρατη εργασία φροντίδας, να συγκρίνουν τον τρόπο με τον οποίο μοιράζονται τις ευθύνες και να διερευνήσουν πώς η κουλτούρα του χώρου εργασίας – η συμπεριφορά της ηγεσίας, η επικοινωνία, η ευελιξία και η υποστήριξη – επηρεάζει την ικανότητά τους να ισορροπούν μεταξύ εργασίας και φροντίδας.

Εξετάζοντας τις προσωπικές ρουτίνες και συζητώντας τις σε μικρές ομάδες, οι συμμετέχοντες συνδέουν την καθημερινή οικογενειακή ζωή με ευρύτερα ζητήματα οργανωτικής κουλτούρας, όπως το πρότυπο συμπεριφοράς, η δικαιοσύνη και η πρόσβαση σε υποστηρικτικές πολιτικές ανθρώπινου δυναμικού. Αυτή η δραστηριότητα ενθαρρύνει τον εποικοδομητικό διάλογο, επισημαίνει τα στερεότυπα που επηρεάζουν την κατανομή της φροντίδας και βοηθά τους εργαζόμενους γονείς να προσδιορίσουν πώς θα μπορούσε να είναι ένας πιο ισότιμος και υποστηρικτικός χώρος εργασίας.

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ



Φωτογραφία από [OPPO Find X5 Pro](#) στο [Unsplash](#)

ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ (ΣΕ ΛΕΠΤΑ)

50 λεπτά

ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μέχρι το τέλος αυτής της δραστηριότητας, οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση να:

- Να αναγνωρίζουν πώς οι καθημερινές ευθύνες φροντίδας επηρεάζουν την εμπειρία των γονέων στην εργασία
- Να αναλύουν πώς η κουλτούρα του χώρου εργασίας (ηγεσία, επικοινωνία, ευελιξία) επηρεάζει τις οικογενειακές ρουτίνες
- Να προσδιορίσουν συμπεριφορές και πρακτικές που υποστηρίζουν ή εμποδίζουν τις οργανωτικές κουλτούρες που βασίζονται στην ισότητα
- Να προτείνουν πρακτικές βελτιώσεις τόσο στο σπίτι όσο και στην εργασία για την προώθηση της δικαιοσύνης και τη μείωση του άγχους
- Να αναπτύξουν δεξιότητες επικοινωνίας και αυτοπροάσπισης για να ζητούν υποστήριξη στον χώρο εργασίας

ΣΚΟΠΟΣ ΤΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

Αυτή η δραστηριότητα βοηθά τους εργαζόμενους γονείς να αναστοχαστούν σχετικά με τις καθημερινές ρουτίνες που σχετίζονται με την οργανωτική κουλτούρα και την ισότητα στον χώρο εργασίας. Μέσω καθοδηγούμενου αναστοχασμού και ομαδικής συζήτησης, οι συμμετέχοντες αναμένεται να μάθουν να εντοπίζουν:

- Τα έμφυλα πρότυπα στην άμισθη φροντίδα
- Τα κενά μεταξύ των πολιτικών του χώρου εργασίας και της βιωμένης εμπειρίας
- Πώς η συμπεριφορά της ηγεσίας επηρεάζει την άνεση στη χρήση της γονικής άδειας, της ευελιξίας ή της υποστήριξης
- Πώς οι πρακτικές επικοινωνίας διαμορφώνουν την κατανόηση των δικαιωμάτων και των προσδοκιών
- Τρόπους με τους οποίους οι εργαζόμενοι μπορούν να υποστηρίξουν τη δικαιοσύνη και τις υποστηρικτικές κουλτούρες

ΥΛΙΚΑ ΠΟΥ ΑΠΑΙΤΟΥΝΤΑΙ ΓΙΑ ΤΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

- Φύλλα χαρτιού για τη χαρτογράφηση της καθημερινής ρουτίνας (1 ανά συμμετέχοντα)
- Στυλό ή μαρκαδόροι
- Αυτοκόλλητα σημειώματα (προαιρετικά)
- Χαρτί για πίνακα παρουσιάσεων ή λευκός πίνακας (για τη σύνοψη της ομάδας)
- Χρονόμετρο ή χρονόμετρο τηλεφώνου

ΟΔΗΓΙΕΣ ΒΗΜΑ ΠΡΟΣ ΒΗΜΑ

1-Καλωσόρισμα και εισαγωγή (5 λεπτά)

Ο συντονιστής εξηγεί τον στόχο: «Σήμερα θα εξετάσουμε πώς οι καθημερινές μας ρουτίνες αντανακλούν τις ευθύνες φροντίδας της οικογένειας και πώς η κουλτούρα του χώρου εργασίας μπορεί να τις υποστηρίξει – ή να τις περιπλέξει. Ο στόχος είναι να κατανοήσουμε καλύτερα τι σημαίνουν οι οργανωτικές κουλτούρες που βασίζονται στην ισότητα για τους εργαζόμενους γονείς όπως εμάς».

Στη συνέχεια, ο συντονιστής επισημαίνει τη σύνδεση με τον θεματικό τομέα: πρότυπα ηγετικών ρόλων, επικοινωνία, λογοδοσία, ευελιξία και παρακολούθηση της αλλαγής.

2-Ατομική χαρτογράφηση: καθημερινή ρουτίνα (10 λεπτά)

Οι συμμετέχοντες συμπληρώνουν έναν χάρτη καθημερινής ρουτίνας, καταγράφοντας μια τυπική εργάσιμη ημέρα και χωρίζοντας την ημέρα σε ενότητες όπως ξύπνημα, προετοιμασία των παιδιών, γεύματα, μεταφορά/παραλαβή από το σχολείο, ώρες αμειβόμενης εργασίας, οικιακές εργασίες,

συναισθηματική εργασία και ανάπαυση/αναψυχή. Ο συντονιστής τους ζητά επίσης να σημειώσουν (1) ποιος εκτελεί κάθε εργασία (ο ίδιος/ο σύντροφος/από κοινού/η ευρύτερη οικογένεια), (2) πόσο χρόνο απαιτεί κάθε εργασία και (3) σε ποια σημεία οι συνθήκες εργασίας βοηθούν ή εμποδίζουν (π.χ. ευέλικτο ωράριο, υποστηρικτικός προϊστάμενος, μεγάλη απόσταση μετακίνησης, απρόβλεπτα ωράρια).

3-Συζήτηση σε ζεύγη: μοτίβα και πιέσεις (10 λεπτά)

Οι συμμετέχοντες συζητούν με έναν σύντροφο με βάση τις ακόλουθες καθοδηγητικές ερωτήσεις: Ποιες εργασίες απαιτούν το μεγαλύτερο μέρος του χρόνου ή της ψυχικής σας ενέργειας; Τι αισθάνεστε ότι μοιράζεστε; Τι αισθάνεστε ότι είναι άνισο; Πώς η κουλτούρα του χώρου εργασίας σας δημιουργεί άγχος ή εμποδία (π.χ. στιγματισμός, ασυνεπής ευελιξία, ασαφείς προσδοκίες); Ποιες συμπεριφορές ηγεσίας κάνουν θετική διαφορά; Ποιες διαδικασίες επικοινωνίας ή ανθρώπινου δυναμικού θα μπορούσαν να βελτιωθούν;

4-Εργασία σε μικρές ομάδες: σύνδεση σπιτιού και εργασίας (15 λεπτά)

Σε ομάδες των 3-4 ατόμων, οι συμμετέχοντες προσδιορίζουν:

A-Εμπόδια που συνδέονται με την οργανωτική κουλτούρα (π.χ. ασυνεπής ευελιξία, υποθέσεις των διευθυντών, ασαφείς πολιτικές, φόβος κριτικής)

B-Παράγοντες που ευνοούν πρακτικές με γνώμονα την ισότητα (π.χ. ηγέτες που δίνουν το παράδειγμα λαμβάνοντας άδεια, σαφής επικοινωνία, προβλέψιμα προγράμματα)

Γ-Απλές βελτιώσεις που θα μπορούσαν να κάνουν οι ΜΜΕ (π.χ. σύντομες εβδομαδιαίες συναντήσεις της ομάδας, διαφανείς οδηγίες ευελιξίας, διευθυντές που μοιράζονται ανοιχτά τις ευθύνες φροντίδας τους, ίση ενθάρρυνση για όλα τα φύλα να χρησιμοποιούν τη γονική άδεια, παρακολούθηση δεικτών δικαιοσύνης όπως ώρες συναντήσεων, χρήση αδειών ή φόρτος εργασίας)

Στη συνέχεια, οι ομάδες συνοψίζουν τις ιδέες τους σε αυτοκόλλητα σημειώματα ή σε χαρτί flipchart.

5-Συλλογική ανασκόπηση και συμπεράσματα (10 λεπτά)

Κάθε ομάδα παρουσιάζει ένα εύρημα για κάθε κατηγορία: Α-εμπόδια, Β-παράγοντες διευκόλυνσης και Γ-βελτιώσεις.

Ο συντονιστής επισημαίνει πώς οι οικογενειακές ρουτίνες αποκαλύπτουν πολιτισμικές νόρμες, τη σημασία του ρόλου του ηγέτη ως προτύπου, πώς η επικοινωνία υποστηρίζει την κατανόηση και την εμπιστοσύνη, πώς η παρακολούθηση μικρών δεικτών μπορεί να βελτιώσει την ισότητα και τη σχέση μεταξύ της υποστηρικτικής κουλτούρας και της ευημερίας, της αφοσίωσης και της απόδοσης των εργαζομένων.

Στη συνέχεια, θέτει μια τελική ερώτηση σε όλους: «Ποια μικρή αλλαγή στην εργασία θα βοηθούσε περισσότερο την οικογενειακή σας ζωή;».

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