



1^ο Ενημερωτικό Δελτίο: Βήματα προς την Ενσυναίσθηση και την Ευημερία στο Δημόσιο Τομέα

Ιούλιος 2018



Το έργο Mindful Managers

Το άγχος που σχετίζεται με την εργασία αποτελεί από τις πιο συχνές αιτίες ασθένειας στην εργασία και επηρεάζει περισσότερα από 40 εκατομμύρια άτομα στην Ευρώπη. Ενώ η εργασία έχει πολλά οφέλη στη σωματική και πνευματική μας υγεία, ο ρυθμός και η φύση της εργασίας αλλάζει, οδηγώντας σε επιπλέον πίεση, που επηρεάζει την πνευματική υγεία και ευημερία.

Οι εταίροι από το Ηνωμένο Βασίλειο, το Βέλγιο, την Κύπρο και τη Φιλανδία αναπτύσσουν ένα καινοτόμο πρόγραμμα κατάρτισης για τα στελέχη του δημοσίου τομέα ως προς το να αντιμετωπίζουν τέτοια ζητήματα.

Το έργο Mindful Managers, το οποίο χρηματοδοτείται από το πρόγραμμα Erasmus+ έχει ως σκοπούς:

- να **αποστιγματίσει** το διάλογο γύρω από την ψυχική υγεία στην εργασία
- να δώσει στα στελέχη του δημοσίου τομέα **εργαλεία και πηγές** για να υποστηρίξουν ενεργά την ευημερία τους στο χώρο εργασίας, για τους ίδιους και τις ομάδες τους





Οι δράσεις μας

Τον Οκτώβριο του 2017, οι εταίροι συναντήθηκαν στο Sheffield του Η.Β για πρώτη φορά, για να συζητήσουν τις δραστηριότητες και τους στόχους του μοναδικού αυτού προγράμματος. Οι εταίροι διεξήγαγαν μια γενική έρευνα αναγκών κατάρτισης των στελεχών του δημοσίου τομέα, μέσα από εξερεύνηση πηγών, ομάδες εστίασης και εις βάθος συνεντεύξεις.

Πορίσματα της έρευνας:

- Τα στελέχη του δημοσίου τομέα βρίσκουν ότι η δουλειά τους περιεχει πολλές **προκλήσεις**;
- Τα στελέχη του δημοσίου τομέα έχουν όλο και περισσότερο **φόρτο εργασίας**;
- Οι πρόσφατες οικονομικές εξελίξεις και αλλαγές έχουν επιφέρει **αρνητικό αντίκτυπο στην ευημερία**.

Μπορείτε να διαβάσετε τη συνολική έκθεση αναγκών από την ιστοσελίδα μας!



Τον Ιούλιο του 2018, οι εταίροι συναντήθηκαν για δεύτερη φορά στην πόλη Leuven του Βελγίου για να συζητήσουν την ανάπτυξη του **Προγράμματος Κατάρτισης Mindful Managers**, το οποίο:

- Θα εστιάζει συγκεκριμένα σε στελέχη του δημοσίου τομέα;
- Θα αυξήσει την ενσυνείδηση και την ευημερία μέσα από πρακτικές συμβουλές και τεχνικές;
- Θα ενδυναμώσει τις δεξιότητες διαχείρισης χρόνου;
- Θα βελτιώσει την ευημερία στο χώρο εργασίας και
- Θα καλύψει ένα φάσμα δεξιοτήτων όπως επικοινωνία, αυτογνωσία και ευελιξία.

Ακολουθήστε μας στα social media για τα νέα και τα επόμενα μας βήματα και εκδηλώσεις!





Μια πρώτη συμβουλή – Άσκηση ευγνωμοσύνης

Έρευνες δείχνουν ότι το να εφαρμόζει και να βιώνει κάποιος ευγνωμοσύνη ενισχύει **συναισθήματα ικανοποίησης, ενδυναμώνει σχέσεις** και καθοδηγεί στο να **βοηθούμε άλλους**. Πέρα από αυτά τα οφέλη, δε μπορούμε πάντα να εκφράζουμε ευγνωμοσύνη, συχνά επειδή είμαστε πολύ απασχολημένοι, ή επειδή αρνητικά συναισθήματα σκεπάζουν το καλό στη ζωή μας.

Συνεπώς, έχουμε μια πρόκληση για εσάς: Όταν πάτε σπίτι από τη δουλειά, εντοπίστε 3 πράγματα για τα οποία είστε ευγνώμονες τη συγκεκριμένη μέρα και καταγράψτε τα με την ημερομηνία. Αυτά τα πράγματα μπορούν να είναι, από μια μικρή ανάρτηση στο Facebook, σε μια μεγάλη επιτυχία. Δε χρειάζεται να σχετίζεται με τη δουλειά.

Όταν εφαρμόσετε την άσκηση αυτή για περισσότερο χρόνο, θα δείτε ότι θα νιώθετε γενικά πιο θετικοί.



Οι εταίροι του έργου

Η **Inova Consultancy Ltd** (UK) παρέχει υπηρεσίες εξειδικευμένης συμβουλευτικής στους τομείς της διαφορετικότητας, των ίσων ευκαιριών και της επιχειρηματικότητας. Η Inova έχει εκτενή εμπειρία και ειδικότητα στην ανάπτυξη και εφαρμογή προγραμμάτων κατάρτισης και mentoring για γυναίκες σε διάφορα πεδία όπως διαχείριση και μαθήματα STEM.

Το **CARDET** (CY) είναι ένα πρωτοπόρο κέντρο έρευνας και ανάπτυξης με εξειδίκευση στο σχεδιασμό και εφαρμογή διαφόρων έργων. Το CARDET συνδυάζει μια διεθνή ομάδα ειδικών με δεκαετίες εμπειρίας και έχει ολοκληρώσει ένα μεγάλο αριθμό έργων που σχετίζονται με την ανάπτυξη δεξιοτήτων και σχεδιασμού σε θέματα κοινωνικής δικαιοσύνης, ηλεκτρονική μάθηση, εκπαιδευτική τεχνολογία και κοινωνική ενσωμάτωση.

Η **Obelisk** (BE) είναι μια εταιρία εκπαίδευσης και κατάρτισης με 20 χρόνια εμπειρίας στη συμβουλευτική εταιριών και ατόμων μέσα από πρακτικές αλλαγής και ανάπτυξης, με έμφαση στον αναπτυξιακό συντονισμό και εκπαιδευτικών επιλογών. Η Obelisk έχει εργαστεί με διάφορους οργανισμούς, όπως κυβερνητικά ινστιτούτα, τράπεζες, πανεπιστήμια, κτλ.

Το πανεπιστήμιο εγγραμμοσμένων επιστημών **VAMK** (FI) βρίσκεται στη Vaasa. Το πανεπιστήμιο VAMK παρέχει εκπαίδευση υψηλού θεωρητικού και πρακτικού επιπέδου στα Φινλανδικά και στα Αγγλικά. Εξειδικεύεται σε τεχνολογίες ενέργειας και στην ανάπτυξη δεξιοτήτων σε διεθνείς οργανισμούς. Συνεργάζεται επίσης με τον τομέα ενέργειας της πόλης Vaasa.

Stay connected

