



2^ο Ενημερωτικό Δελτίο – Εσύ πόσο ενσυναίσθητος είσαι;

Μάρτιος 2019

<http://mindfulmanager.eu/>

Το έργο Mindful Managers

Το εργασιακό άγχος συγκαταλέγεται ανάμεσα στις συνηθέστερες αιτίες πρόκλησης επαγγελματικών νοσημάτων, επηρεάζοντας πέραν των 40 εκατομμυρίων ατόμων στην Ε.Ε. Αν και η απασχόληση έχει πολλά οφέλη για την σωματική και ψυχική μας υγεία, ο ρυθμός και η φύση της εργασίας αλλάζουν, οδηγώντας στην άσκηση πρόσθετης πίεσης στη ψυχική υγεία και την ευημερία. Εταίροι από το Ηνωμένο Βασίλειο, το Βέλγιο, τη Κύπρο και τη Φινλανδία συγκεντρώθηκαν, για να δημιουργήσουν ένα νέο πρόγραμμα κατάρτισης, το οποίο θα στηρίζει τους διευθυντές του δημοσίου τομέα στην αντιμετώπιση της πίεσης αυτής.

Το έργο Mindful Managers, το οποίο χρηματοδοτείται από το Ευρωπαϊκό Πρόγραμμα Erasmus+, αποσκοπεί:

- στον **αποστιγματισμό** της συζήτησης για θέματα ψυχικής υγείας στο περιβάλλον εργασίας,
- στη παροχή **εργαλείων και πόρων** στους διευθυντές, ώστε να στηριχθεί ενεργά η ευημερία στο χώρο εργασίας, τόσο για τους ίδιους, όσο και για τα μέλη των ομάδων τους.





Το Πρόγραμμα Κατάρτισης Mindful Managers

Είστε υπεύθυνος διαχείρισης στο δημόσιο τομέα; Θέλετε να εξερευνήσετε τις έννοιες της θετικής καθοδήγησης και της διαπροσωπικής ευαισθησίας, καθώς και τεχνικές χαλάρωσης, ώστε να στηρίξετε την ευημερία σας στην εργασία; Συμμετάσχετε, λοιπόν, στο Πρόγραμμα Κατάρτισης Mindful Managers! Η κατάρτιση έχει αναπτυχθεί από τους εταίρους του έργου και θα υλοποιηθεί το καλοκαίρι του 2019. Το πρόγραμμα απαρτίζεται από 5 διδακτικές ενότητες:

- Συνδεθείτε
- Να κινήστε
- Παρατηρήστε το περιβάλλον σας
- Μη σταματήσετε να μαθαίνετε
- Δώστε/Προσφέρετε

Μείνετε συντονισμένοι για περαιτέρω πληροφόρηση, καθώς και για τις ημερομηνίες διεξαγωγής του προγράμματος κατάρτισης στο Βέλγιο, τη Κύπρο, τη Φινλανδία και το Ηνωμένο Βασίλειο.





Το παιχνίδι Mindful Managers

Οι εταίροι έχουν αναπτύξει υλικό με βάση τα πέντε θεματικά πεδία του έργου. Το υλικό δημιουργείται από τον οργανισμό CARDET, με τον εταίρο να σχεδιάζει τα διαφορετικά επίπεδα του παιχνιδιού. Για να σας δώσουμε μια γεύση του παιχνιδιού, ανακοινώνουμε με ενθουσιασμό, ότι θα περιλαμβάνει σύντομα σενάρια, μικρά καθήκοντα και εμπυχωτικά αποφθέγματα, τα οποία μπορούν να ωθήσουν τους διευθυντές στην επανεξέταση των διευθυντικών τους αποφάσεων και να συμβάλλουν στην ενσυνειδητότητα τους. Μείνετε συντονισμένοι τους επόμενους μήνες για τα νεότερα αναφορικά με την εξέλιξη του παιχνιδιού.



Μια συμβουλή – Ευχάριστη μάθηση

Η δια βίου μάθηση και η προσωπική εξέλιξη είναι ουσιαστικές στον εργασιακό χώρο. Οι διευθυντές συνεργάζονται με πολλά άτομα, των οποίων οι προσωπικότητες, ο τρόπος εργασίας και ο τρόπος μάθησης διαφέρουν. Συνεπώς, μέσω της επίγνωσης σχετικά με τους διάφορους τρόπους μάθησης, οι διευθυντές μπορούν να βρουν νέους τρόπους συντονισμού της ομάδας τους και διαφορετικές μεθόδους ηγεσίας, κάνοντας το εργασιακό περιβάλλον πιο ευχάριστο για όλους.



Εταίροι

Η **Inova Consultancy Ltd** (Ηνωμένο Βασίλειο) προσφέρει εξειδικευμένες υπηρεσίες παροχής συμβουλών στους τομείς της διαφορετικότητας, των ίσων ευκαιριών και της επιχειρηματικότητας. Η εταιρία Inova έχει εκτεταμένη εμπειρογνωμοσύνη στην ανάπτυξη και την εφαρμογή προγραμμάτων κατάρτισης και καθοδήγησης για γυναίκες σε διάφορα πεδία, όπως στη διαχείριση και στα μαθήματα STEM (Επιστήμη, Τεχνολογία, Μηχανική και Μαθηματικά).

Το **CARDET** (Κύπρος) αποτελεί ένα πρωτοπόρο κέντρο έρευνας και ανάπτυξης, με εμπειρογνωμοσύνη στο σχεδιασμό και την εφαρμογή έργων, τη δημιουργία ικανοτήτων και την ηλεκτρονική μάθηση, μεταξύ άλλων. Το CARDET συνδυάζει μια διεθνή ομάδα εμπειρογνομόνων με δεκαετίες διεθνούς τεχνογνωσίας και έχει ολοκληρώσει πολυάριθμα έργα, τα οποία σχετίζονται με την δημιουργία ικανοτήτων και το σχεδιασμό σε θέματα κοινωνικής δικαιοσύνης, ηλεκτρονικής μάθησης, εκπαιδευτικής τεχνολογίας και κοινωνικής ενσωμάτωσης.

Η **Obelisk** (Βέλγιο) είναι μια εταιρία κατάρτισης και εκπαίδευσης, με 20ετή εμπειρία στη παροχή συμβουλών σε οργανώσεις και σε ιδιώτες, μέσω των πρακτικών της αλλαγής και της ανάπτυξης και εστιάζοντας στο συντονισμό και τη παρακολούθηση των κατευθύνσεων ανάπτυξης και κατάρτισης. Η Obelisk έχει συνεργαστεί με ένα φάσμα οργανώσεων: κυβερνητικούς φορείς, τράπεζες, πανεπιστήμια, μικρομεσαίες επιχειρήσεις κτλ.

Το **Πανεπιστήμιο Εφαρμοσμένων Επιστημών VAMK** (Φινλανδία) βρίσκεται στη Βάασα της Φινλανδίας. Το Πανεπιστήμιο VAMK προσφέρει ένα υψηλό επίπεδο θεωρητικής και πρακτικής εκπαίδευσης στα Φινλανδικά και τα Αγγλικά. Εξειδικεύεται στις ενεργειακές τεχνολογίες και στην ανάπτυξη διεθνών επιχειρηματικών δεξιοτήτων. Επίσης, συνεργάζεται στενά με τον ενεργειακό τομέα στη περιφέρεια της Βάασα.

