



3^ο Ενημερωτικό Δελτίο

Οκτώβρης 2019

<http://mindfulmanager.eu/>

Η 3^η συνάντηση των εταίρων στη Βάασα της Φινλανδίας

Τον Μάιο του 2019, οι εταίροι συναντήθηκαν στη Βάασα της Φινλανδίας για να εκπαιδεύσουν τους εκπαιδευτές για το Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα του Mindful Manager. Οι συμμετέχοντες καταπιέστηκαν και με τις πέντε θεματικές του προγράμματος παρουσιάζοντας και εξηγώντας τις ενότητες που ανέπτυξαν. Οι εταίροι οριστικοποίησαν το περιεχόμενο του προγράμματος και όρισαν τις διάφορες εκπαιδεύσεις. Το βράδυ, οι εταίροι είχαν την ευκαιρία να ... εξοικειωθούν με την πιο διαδεδομένη μέθοδο χαλάρωσης στη Φινλανδία, τη σάουνα.



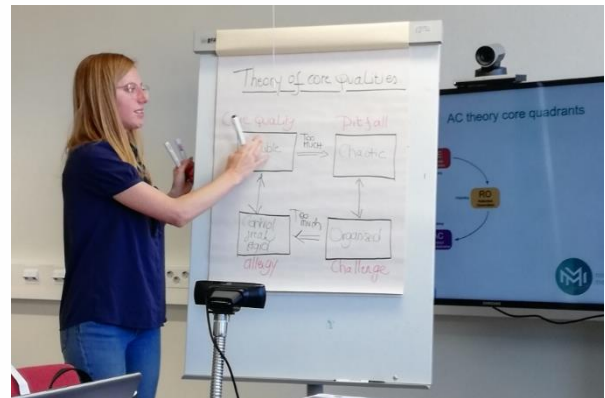
Ξεκινά η δοκιμή των Εκπαιδευτικών Συναντήσεων

Έχουμε συναρπαστικά νέα για το Mindful Managers. Αρχίζει δοκιμή για το πρόγραμμα! Θα διοργανωθούν εκπαιδευτικές συναντήσεις ανοικτές στο κοινό στο Ηνωμένο Βασίλειο, τη Φινλανδία, το Βέλγιο και την Κύπρο. Οι συναντήσεις θα επικεντρωθούν στη διαχείριση του άγχους και στο mindfulness (Ενσυνειδητότητα) στο χώρο εργασίας. Οι συμμετέχοντες θα παρακολουθήσουν ένα ολιστικό και εκτεταμένο πακέτο εκπαίδευσης. Ο τελικός στόχος είναι να αναπτυχθεί μια πιο εποικοδομητική και προσεγγισμένη προσέγγιση στην αντιμετώπιση των σύγχρονων εργασιακών πιέσεων. Οι συμμετέχοντες θα μάθουν για νέες συνήθειες, οι οποίες θα τους βοηθήσουν να διατηρήσουν ένα υγιές και παραγωγικό περιβάλλον εργασίας τόσο για τον εαυτό τους όσο και για την ομάδα τους. Αυτές οι συναντήσεις θα αποτελούνται από τέσσερις διαφορετικές ενότητες και κάθε συνάντηση θα επικεντρωθεί επίσης και στους τρόπους με τους οποίους κάποιος μπορεί να είναι ενεργός:

1. **Συνδεθείτε.** Συνδεθείτε με τους ανθρώπους γύρω σας. Αυτές οι σχέσεις θα σας στηρίξουν και θα εμπλουτίσουν την καθημερινότητά σας.
2. **Παρατηρήστε.** Να έχετε παρατηρητικότητα. Αυτό περιλαμβάνει και την ιδέα του Mindfulness (Ενσυνειδητότητα).
3. **Μην σταματάτε να μαθαίνετε.** Δοκιμάστε κάτι καινούργιο .
4. **Να δίνετε.** Κάνετε κάτι καλό για έναν φίλο ή έναν άγνωστο.

Αυτές οι συναντήσεις είναι εντελώς ΔΩΡΕΑΝ, καθώς αποτελούν μέρος του έργου Mindful Managers, το οποίο χρηματοδοτείται πλήρως από το πρόγραμμα Erasmus +.

Αυτή η εκδήλωση είναι ανοιχτή σε όποιον διευθύνει προσωπικό στον δημόσιο τομέα. Αν θέλετε να βελτιώσετε την αντοχή σας και να μάθετε για τη διαχείριση του στρες, έλατε κοντά!

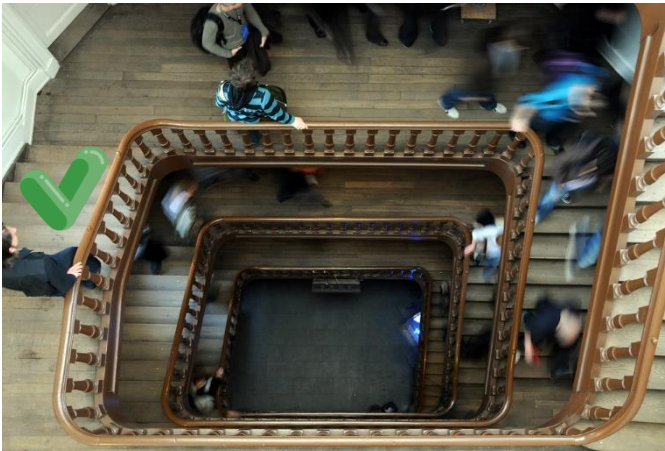


Συμβουλή: Πώς να είστε ενεργοί! 14 πράγματα που πρέπει να κάνετε όταν θέλετε να έχετε μια δυναμική εργάσιμη ημέρα

- Μιλάτε στο τηλέφωνο; Κάντε το στέκοντας ή περπατώντας.
- Να αποφεύγετε το chatting και τα emails αν μπορείτε να ρωτήσετε κάποιον πρόσωπο με πρόσωπο ή να κάνετε μια συζήτηση.
- Χρησιμοποιήστε τις σκάλες αντί τον ανελκυστήρα. Είναι πολύ ψηλά ο δέκατος πέμπτος όροφος; Πηγαίνετε στα μισά από τις σκάλες και μετά πάρτε τον ανελκυστήρα.
- Για όλους όσους ζουν κοντά στην δουλειά τους: πηγαίνετε με το ποδήλατο ή με τα πόδια.
- Μην αφήνετε τους συναδέλφους σας να σας φέρνουν τον καφέ, αλλά πηγαίνετε μόνοι σας να τον παίρνετε.
- Να σηκώνεστε για όσο το δυνατόν περισσότερες εργασίες. Μια καλή αναλογία ανά ώρα είναι να στέκεστε

για δεκαπέντε λεπτά ή να κινείστε για τρία τέταρτα της ώρας.

- Να κάνετε τακτικά διαλείμματα. Πιείτε λίγο καφέ, κοιτάξτε έξω από το παράθυρο, ξεφλουδίστε ένα μήλο.
- Μη συνεχίζετε να εργάζεστε κατά τη διάρκεια του γεύματος. Κανείς δεν έχει γίνει ποτέ πιο παραγωγικός με αυτόν τον τρόπο.
- Να ασκείστε και να παίρνετε καθαρό αέρα κατά τη διάρκεια του γεύματος. Στη φύση λοιπόν!
- Κάντε ένα σύντομο διάλειμμα για μερικές ασκήσεις στο χώρο εργασίας. Εντάξτε τους συναδέλφους σας για περισσότερη διασκέδαση!
- Βεβαιωθείτε ότι το γραφείο, η καρέκλα και η οθόνη έχουν ρυθμιστεί σωστά.
- Στη συνέχεια, είναι σημαντικό να δώσετε ιδιαίτερη προσοχή στην στάση σας. Χρησιμοποιήστε μια βάση για το laptop, ένα ξεχωριστό πληκτρολόγιο και ένα ποντίκι.
- Περιορίστε τη χρήση του ποντικιού χρησιμοποιώντας τα πλήκτρα λειτουργιών.
- Περιστασιακά να εργάζεστε όρθιος/α. Βάλτε μια στοίβα βιβλίων κάτω από το laptop. Το να στέκεστε για περισσότερες από 4 ώρες συνεχόμενα δεν είναι καλό.
- Όταν κάθεστε σε μπάλα εκγύμνασης οι μύες της πλάτης ενεργοποιούνται. Αποφύγετε την υπερφόρτωση και τη χρήση της μπάλας για περισσότερο από 2 ώρες την ημέρα



Πρόσφατη Έρευνα στον Τομέα

Το άγχος που σχετίζεται με την εργασία συγκαταλέγεται στις συχνότερα αναφερθείσες αιτίες των ασθενειών που σχετίζονται με την εργασία και επηρεάζει περισσότερα από 40 εκατομμύρια άτομα σε όλη την ΕΕ. Ενώ η απασχόληση έχει πολλά οφέλη για τη σωματική και ψυχική υγεία, ο ρυθμός και η φύση της εργασίας αλλάζουν, οδηγώντας σε επιπλέον πιέσεις στην ψυχική υγεία και την ευημερία.

Πρόσφατη έρευνα στον τομέα

Οι Cregård και Corin (2019) έχουν εξετάσει τις αποφάσεις διευθυντών του δημόσιου τομέα να εγκαταλείψουν ή να

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την υλοποίηση αυτής της δημοσίευσης δεν αποτελεί έγκριση του περιεχομένου που αντικατοπτρίζει μόνο τις απόψεις των δημιουργών και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν. [Αριθμός Έργου: 2017-1-UK01-KA202-036546]

παραμείνουν στην εργασία τους. Οι έρευνες παρουσιάζουν έναν μακρύ κατάλογο παραγόντων, οι οποίοι έχουν να κάνουν με το γεγονός ότι οι διευθυντές του δημόσιου τομέα είναι υπερφορτωμένοι, καταβεβλημένοι και εξουθενωμένοι. Επισημαίνουν ότι είναι απαραίτητο να δημιουργηθούν θετικές συνθήκες εργασίας στον δημόσιο τομέα.

Οι Hassard, Teoh, Visockaite, Dewe, και Cox (2018) έχουν κάνει μια συστηματική ανασκόπηση των διαθέσιμων στοιχείων που εξετάζουν το κόστος του εργασιακού άγχους. Περιλαμβάνουν μελέτες που προέρχονται από την Αυστραλία, τον Καναδά, τη Δανία, τη Γαλλία, τη Σουηδία, την Ελβετία, το Ηνωμένο Βασίλειο και την ΕΕ των 15. Συμπερασματικά, το συνολικό εκτιμώμενο κόστος του εργασιακού άγχους παρατηρήθηκε ότι ήταν σημαντικό και κυμαινόταν ουσιαστικά από 221,13 εκατομμύρια δολάρια ΗΠΑ σε 187 δισεκατομμύρια δολάρια.

<https://www.facebook.com/MindfulManager/>

Cregård Anna & Linda Corin. Public sector managers: the decision to leave or remain in a job. Διαθέσιμο στο:

<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/13678868.2018.1563749>

Hassard, J., Teoh, K. R. H., Visockaite, G., Dewe, P., & Cox, T. (2018). The cost of work-related stress to society: A systematic review. *Journal of Occupational Health Psychology*, 23(1), 1–17.

Επικοινωνήστε μαζί μας

