



Καθορίζοντας το επαγγελματικό προφίλ του manager για την ευεξία στο χώρο εργασίας και την καταπολέμηση του άγχους

Ι05 – Συλλογή στοιχείων από τις πιλοτικές δοκιμές

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Το έργο αυτό χρηματοδοτήθηκε με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Η παρούσα δημοσίευση αντικατοπτρίζει τις απόψεις μόνο του συγγραφέα και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

Τύπος εγγράφου:	Παραδοτέο (Πνευματικό αποτέλεσμα-ΙΟ)
Έκδοση εγγράφου:	1.0
Ημερομηνία έναρξης προετοιμασίας του εγγράφου:	2021-12-01
Ημερομηνία λήξης του εγγράφου (τελική έκδοση):	2022-08-31
Κατηγοριοποίηση:	Public
Ημερομηνία έναρξης του έργου:	2019-09-01
Ημερομηνία λήξης του έργου:	2022-08-31
Ημερομηνία έναρξης του παραδοτέου:	M15
Ημερομηνία παράδοσης του παραδοτέου:	M24

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΑΝΑΘΕΩΡΗΣΗΣ ΕΓΓΡΑΦΩΝ

Έκδοση	Ημερομηνία	Περιγραφή	Συγγραφέας
01	07-2022	Προσχέδιο για τους εταίρους	Victoria Shapkarina (FyG)
02	07-2022	Εφαρμογή των εισηγήσεων και των παρατηρήσεων των εταίρων	Όλοι οι εταίροι
03	08-2022	Αναθεώρηση και ανατροφοδότηση	Όλοι οι εταίροι
04	08-2022	Τελική έκδοση	Όλοι οι εταίροι
05	08-2022	Μετάφραση	Όλοι οι εταίροι

Κύριος συγγραφέας: Victoria Shapkarina (FYG);

ΣΥΝΕΙΣΦΕΡΟΝΤΕΣ ΣΥΓΓΡΑΦΕΙΣ: Patrícia Costa και Sílvia da Silva (ISCTE-UIIL); Annmarie Gorenc Zoran και Katja Kragelj Mikolič (FOS); Ester Snedec (DRPDNM); Daiana Colledani (PSYCHO); Julia Bahushi (IED), Célia Nunes (EPRALIMA); Vittoria Fontanesi (SINERGIE)

ΣΥΝΟΠΤΙΚΉ ΠΑΡΟΥΣΪΑΣΗ

Το 5ο ΙΟ του έργου WELLY αποσκοπεί στη συλλογή όλων των πληροφοριών και της εμπειρίας που συγκεντρώθηκαν κατά τη διάρκεια της υλοποίησης του έργου, καθώς και στη διάθεση των αποτελεσμάτων του έργου και στην πρόσβαση σε ένα ευρύτερο κοινό. Για το σκοπό αυτό, θα πραγματοποιηθούν δύο δραστηριότητες, οι οποίες θα καταλήξουν σε δύο παραδοτέα που θα διατεθούν στην επίσημη πλατφόρμα WELLY και σε όλες τις εθνικές γλώσσες των εταιρών του έργου, προκειμένου να προωθηθεί η πρόσβαση σε αυτό το υλικό για όλους όσους ενδιαφέρονται να το συμβουλευτούν.

Συνεπώς, τα παραδοτέα θα επικεντρωθούν σε δύο έγγραφα:

- A1. Συλλογή στοιχείων από τις πιλοτικές δοκιμές,
- A2. Ανάπτυξη του εγχειριδίου για work wellbeing managers και Toolkit.

Όσον αφορά το πρώτο, αποτελείται από μια μελέτη που συγκεντρώνει και συνοψίζει όλα τα σημαντικά στοιχεία από τις πιλοτικές δοκιμές και τις βασικές πληροφορίες που δημιουργήθηκαν κατά τη διάρκεια του κύκλου ζωής του έργου. Για το σκοπό αυτό, το έγγραφο που προκύπτει περιέχει αποσπάσματα από μαρτυρίες και συνεντεύξεις με πληροφορίες σχετικά με τα αποτελέσματα της συμμετοχής στην υλοποίηση του έργου WELLY, προκειμένου να παρατηρηθούν και να αναφερθούν τα κοινωνικά, οικονομικά και πολιτιστικά οφέλη αλλά και ο αντίκτυπος που επέφερε η πιλοτική δοκιμή στις εταιρείες και τους συμμετέχοντες στην πιλοτική δοκιμή.

Όσον αφορά το δεύτερο, επικεντρώνεται σε ένα εγχειρίδιο για τους managers για την ευεξία στο χώρο εργασίας, καθώς και σε ένα Toolkit με διάφορα πρακτικά εργαλεία και περιεχόμενα για τη συμπλήρωση των πληροφοριών που είναι διαθέσιμες στο εγχειρίδιο.

Ως εκ τούτου, αυτό το δεύτερο έγγραφο αποτελείται από 2 διαφορετικές και αλληλένδετες ενότητες:

- Εγχειρίδιο για Work Wellbeing managers- στο οποίο αναπτύσσεται το περιεχόμενο που είναι απαραίτητο για την εφαρμογή του ρόλου του manager για την ευεξία στο χώρο εργασίας σύμφωνα με το επαγγελματικό προφίλ που πιστοποιείται σε ευρωπαϊκό επίπεδο.
- Toolkit για managers για την ευεξία στο χώρο εργασίας - ως συμπλήρωμα του εγχειριδίου μέσω πρακτικών εργαλείων και δραστηριοτήτων χρήσιμων για τον manager ευεξίας στο χώρο εργασίας, προκειμένου να παρέχει μια ρεαλιστική και λειτουργική προσέγγιση του ρόλου που πρέπει να επιτελείται στην εταιρεία με στόχο την πρόληψη και την καταπολέμηση του άγχους που σχετίζεται με την εργασία.

Όλα τα περιεχόμενα του 5ου Πνευματικού Αποτελέσματος απευθύνονται σε δύο διαφορετικές ομάδες:

1. Ερευνητές και εμπειρογνώμονες επαγγελματικής εκπαίδευσης και κατάρτισης, οι οποίοι ασχολούνται με θέματα που σχετίζονται με τις συνθήκες στους χώρους εργασίας και την ευεξία των εργαζομένων.
2. Επαγγελματίες που δραστηριοποιούνται στη διαχείριση ανθρώπινου δυναμικού, εργοδότες και διευθυντές, καθώς και άτομα που σκοπεύουν να γίνουν managers για την ευεξία στο χώρο εργασίας.

Περιεχόμενα

ΣΥΝΟΠΤΙΚΉ ΠΑΡΟΥΣΪΑΣΗ	4
Εταίροι	6
ΣΥΛΛΟΓΗ ΑΠΟΔΕΙΚΤΙΚΩΝ ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΙΛΟΤΙΚΗ ΔΟΚΙΜΗ.....	7
ΣΧΟΛΙΑ ΚΑΙ ΑΝΑΤΡΟΦΟΔΟΤΗΣΗ.....	8
1. Ελλάδα	8
2. Ισπανία.....	8
3. Σλοβενία.....	9
4. Πορτογαλία	9
5. Ιταλία.....	9
ΜΑΡΤΥΡΙΕΣ ΚΑΙ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΙΣ	10
1. Ελληνική μαρτυρία και συνέντευξη.....	10
2. Spanish testimonial and interview	11
3. Slovenian testimonial and interview	13
4. Portuguese testimonial and interview	15
5. Italian testimonial and interview	16
ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ	18

Κοινοπραξία



FOS- Fakulteta za organizacijske študije
v Novem mestu (Σλοβενία)

www.fos-unm.si



SINERGIE - Sinergie Società Consortile a
Responsabilità Limitata (Ιταλία)

www.sinergie-italia.com



DRPDNM - Društvo za razvijanje
prostovoljnega dela Novo mesto
(Σλοβενία)

www.nevladnik.info/si



PSYCHO - Psychometrics S.r.l. (Ιταλία)

www.psychometrics.it



Instituto Universitario de Lisboa
(Πορτογαλία)

www.iscte.pt



EPRALIMA – Escola Profissional Doalto Lima
– Cooperativa de Interesse Público e
Responsabilidade Limitada (Πορτογαλία)

www.epralima.com



IED - Institute of Entrepreneurship
Development (Ελλάδα)

www.ied.eu



FYG – Instalofi Levante S.L. (Ισπανία)

www.fygconsultores.com

ΣΥΛΛΟΓΗ ΑΠΟΔΕΙΚΤΙΚΩΝ ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΙΛΟΤΙΚΗ ΔΟΚΙΜΗ

Το παρόν έγγραφο επικεντρώνεται στην πρώτη δραστηριότητα του IO5 - A1. Συλλογή αποδεικτικών στοιχείων από την πιλοτική δοκιμή και, ως εκ τούτου, αποτελείται από μια διεθνή έκθεση που θα συγκεντρώνει πληροφορίες και στοιχεία από τους συμμετέχοντες που έλαβαν μέρος στην πιλοτική δοκιμή του Εκπαιδευτικού Υλικού work wellbeing manager και αποτελεί το τρίτο Πνευματικό Αποτέλεσμα του έργου WELLY.

Αυτές οι πιλοτικές φάσεις διεξήχθησαν ταυτόχρονα στην Ελλάδα, την Ισπανία, τη Σλοβενία, την Πορτογαλία και την Ιταλία από τον Οκτώβριο του 2021 έως τον Φεβρουάριο του 2022.

Στο πλαίσιο αυτό, πραγματοποιήθηκαν ποιοτικές και ποσοτικές έρευνες μεταξύ των WWMs, των εργοδοτών και των εργαζομένων που συλλέχθηκαν για να διερευνηθεί η αποτελεσματικότητα της εισαγωγής των WWMs στους πιλοτικούς οργανισμούς που συμμετείχαν στο έργο WELLY ως σύγκριση πριν και μετά την εκπαίδευσή τους.

Οι έρευνες αυτές έχουν συγκεντρώσει μια πολύ θετική εικόνα μέσω δύο φάσεων συλλογής δεδομένων σε καθεμία από τις χώρες εταίρους. Τα αποτελέσματα που προέκυψαν ανέδειξαν μια σημαντική αύξηση της ευχαρίστησης στην πλειονότητα των εξεταζόμενων μεταβλητών, και ιδίως την ικανοποίηση από τον έλεγχο και τη συμμετοχή, τις ευκαιρίες ανάπτυξης και εξέλιξης, την ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής και τις πρακτικές επικοινωνίας.

Έτσι, η ακόλουθη έκθεση συνοψίζει, σε εθνικώς αντιπροσωπευτική βάση, δύο είδη στοιχείων:

- Σχόλια και ανατροφοδότηση
- Μαρτυρίες και συνεντεύξεις

Στο πρώτο τμήμα, συγκεντρώνονται σχόλια από την κάθε χώρα που συμμετέχει στο έργο, δηλαδή συνολικά 5 αποσπάσματα από Managers για την ευεξία στο χώρο εργασίας που δείχνουν τον αντίκτυπο του εκπαιδευτικού προγράμματος WWM στην εταιρεία περίπου 6 μήνες μετά την εφαρμογή του.

Στο δεύτερο τμήμα, θα βρείτε μαρτυρίες από τους συμμετέχοντες με τη μορφή συνεντεύξεων. Προκειμένου να συνοψιστούν τα αποτελέσματα αυτά με συγκριτικό τρόπο, τέθηκαν 4 πανομοιότυπες ερωτήσεις σε διαφορετικούς εθνικούς εκπροσώπους στο

πιλοτικό μάθημα, δηλαδή σε συνολικά 5 συμμετέχοντες. Με τον τρόπο αυτό, συγκεντρώθηκαν συνολικά 20 απαντήσεις που αποδεικνύουν την αύξηση της ψυχικής και σωματικής ευεξίας στο χώρο εργασίας των εργαζομένων αυτών των εταιρειών, καθώς και τη μείωση του άγχους.

ΣΧΟΛΙΑ ΚΑΙ ΑΝΑΤΡΟΦΟΔΟΤΗΣΗ

1. Ελλάδα



"Σε αυτό το καινοτόμο πρόγραμμα, είχα την ευκαιρία να αλληλεπιδράσω με σπουδαίους ανθρώπους σε θέματα εργασιακής ευεξίας και να παρακολουθήσω διαφοροποιημένα μαθήματα όπου ενημερωθήκαμε για νέες στρατηγικές και εφαρμογές που πρέπει να ενσωματωθούν στο εργασιακό περιβάλλον. Σήμερα, λίγες εβδομάδες αργότερα, έχω ήδη εφαρμόσει ορισμένα από αυτά που μοιραστήκαμε και σκοπεύω να συνεχίσω να τα ενσωματώνω στη στρατηγική μου για το ανθρώπινο δυναμικό."

2. Ισπανία

"Αποτελεί μεγάλη προσωπική πρόκληση για μένα να αναπτύξω αυτή τη λειτουργία στην εταιρεία μου, διότι η ευεξία των εργαζομένων αποτελεί σε μεγάλο βαθμό την επιτυχία του έργου της εταιρείας. Επιπλέον, οι εργαζόμενοί μου, ιδίως επειδή είναι λίγοι, εκτιμούν την εισαγωγή όλων αυτών των μέτρων για την ενίσχυση της ψυχικής και σωματικής τους υγείας".



3. Σλοβενία



"Η κατάρτιση ως manager για την ευεξία στο χώρο εργασίας με ενθαρρύνει να σκέφτομαι με κριτική σκέψη για τη σημερινή κατάσταση στον εργασιακό τομέα. Με βοηθάει να δω πού πρέπει να εισαχθούν νέες προσεγγίσεις και μέθοδοι για την κάλυψη του χρόνου που αφιερώνεται στην εργασία προς μια πιο επιτυχημένη και υγιή ομάδα που θα συμβάλλει όχι μόνο στην απόδοση της επιχείρησης αλλά και στην ικανοποίηση στη ζωή των ανθρώπων."

4. Πορτογαλία

"Ήταν τιμή μου να συμμετέχω σε αυτή την εκπαίδευση. Η αλληλεπίδραση μεταξύ των συμμετεχόντων και οι εύστοχες συζητήσεις προσθέτουν αξία και συμβάλλουν στην κριτική μας σκέψη. Είχα μια πιο περιορισμένη αντίληψη αυτών των θεμάτων και τώρα έχω αποκτήσει μια νέα προοπτική αλλά και πολλά εργαλεία. Ήταν πολύ καλά ισορροπημένο και επικεντρώθηκε στις πραγματικές ανάγκες που έχουμε ως επαγγελματίες".



5. Ιταλία



"Το σεμινάριο μου έδωσε την ευκαιρία να εμβαθύνω σε ένα θέμα που με ενδιαφέρει πραγματικά από επαγγελματική άποψη: τη βελτίωση της ευεξία στο χώρο εργασίας και τη βοήθεια των ανθρώπων να βρουν ισορροπία μεταξύ εργασίας και προσωπικής ζωής. Είχα την ευκαιρία να μάθω πρακτικές και εφαρμόσιμες στρατηγικές, αλλά και να γνωρίσω μια ομάδα ατόμων με παρόμοιες ιδέες, καθώς και πολύ καλά προετοιμασμένους εκπαιδευτές."

ΜΑΡΤΥΡΙΕΣ ΚΑΙ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΙΣ

1. Ελλάδα

- Τώρα που ολοκληρώσατε το μάθημα, σε ποιο βαθμό πιστεύετε ότι ήταν αποτελεσματικό; Καταφέρατε να παρατηρήσετε αλλαγές στην ευεξία των εργαζομένων στο χώρο εργασίας;

Νομίζω ότι η εκπαίδευση ήταν αποτελεσματική. Η μεγαλύτερη διαφορά που είδα είναι στον τρόπο με τον οποίο χειρίζομαι τις καταστάσεις. Η ανατροφοδότηση από τους άμεσα ωφελούμενους ήταν θετική. Τα αποτελέσματα είναι σε εξέλιξη.

- Ποια ή ποιες πτυχές του εκπαιδευτικού προγράμματος WWM θα επισημαίνετε και γιατί; Θα προτείνετε το σεμινάριο σε άλλους επαγγελματίες του τομέα σας;

Η διαδραστικότητα και η ανταλλαγή απόψεων και εμπειριών ήταν αυτό που με βοήθησε περισσότερο. Πιστεύω ότι όλοι οι επαγγελματίες του ανθρώπινου δυναμικού θα επωφεληθούν από την παρακολούθηση αυτού του προγράμματος.

- Θα μπορούσατε να μας δώσετε κάποια συγκεκριμένα παραδείγματα όπου μπορέσατε να εφαρμόσετε στην πράξη τις γνώσεις που αποκομίσατε από το εκπαιδευτικό πρόγραμμα WWM;

Πέρασα περισσότερο χρόνο ακούγοντας τις πραγματικές ανάγκες των εργαζομένων που κρύβονται από τις αντιδράσεις στην καθημερινή τους ζωή.

- Ποιες κοινωνικές, οικονομικές και πολιτιστικές επιπτώσεις ή οφέλη θα θεωρούσατε ότι είχε το μάθημα για εσάς, την εταιρεία σας και τους υπαλλήλους σας;

Νομίζω ότι ο αντίκτυπος θα γίνει πιο εμφανής στο μέλλον. Αυτή τη στιγμή είμαστε μια ευτυχισμένη εταιρεία.

2. Ισπανία

- Τώρα που ολοκληρώσατε το μάθημα, σε ποιο βαθμό πιστεύετε ότι ήταν αποτελεσματικό; Καταφέρατε να παρατηρήσετε αλλαγές στην ευεξία των εργαζομένων στο χώρο εργασίας;

Πιστεύω ότι το μάθημα Welly με βοήθησε πραγματικά να επικεντρωθώ στο ποιες ήταν οι αδυναμίες μου σε σχέση με τους υπαλλήλους μου, όπως το τι πίστευαν ότι έλειπε από την πλευρά μου, καθώς και ποιες ήταν οι πιθανές αλλαγές που θα μπορούσαν να οδηγήσουν σε βελτίωση. Αυτό το μάθημα με έκανε να λάβω υπόψη μου πολλές μεταβλητές τις οποίες δεν είχα καν συλλάβει προηγουμένως και φυσικά, υιοθετώντας ορισμένες από τις συμβουλές που υπενθύμισε το μάθημα Welly, παρατήρησα ότι οι υπάλληλοί μου αισθάνονται πιο άνετα στη δουλειά τους και το πιο σημαντικό, παρατήρησα ότι αρχίζουμε να δημιουργούμε δεσμούς εμπιστοσύνης μεταξύ μας.

- Ποια ή ποιες πτυχές του εκπαιδευτικού προγράμματος WWM θα επισημαίνετε και γιατί; Θα προτείνετε το σεμινάριο σε άλλους επαγγελματίες του τομέα σας;

Επισημαίνω το εύρος των μεταβλητών και των θεμάτων που καλύπτει το μάθημα. Το Welly καταφέρνει να καλύπτει ένα ευρύ φάσμα δυνατοτήτων σχετικά με το πώς να κάνει τους εργαζόμενους να αισθάνονται καλύτερα στους χώρους εργασίας τους και αυτή η ποικιλία δυνατοτήτων είναι απαραίτητη για να διασφαλιστεί ότι κάθε ένας από τους εργοδότες στους οποίους απευθύνεται το μάθημα μπορεί να αισθάνεται ότι αναγνωρίζεται και να απευθύνεται ειδικότερα για να εγγυηθεί ότι μετατρέπει την απλή θεωρία σε πράξη.

- Θα μπορούσατε να μας δώσετε κάποια συγκεκριμένα παραδείγματα όπου μπορέσατε να εφαρμόσετε στην πράξη τις γνώσεις που αποκομίσατε από το εκπαιδευτικό πρόγραμμα WWM;

Εργάζομαι πολύ σκληρά για να εγγυηθώ την ομαδική εργασία. Πιστεύω ότι το κλειδί της επιτυχίας για την επίτευξη της ευεξίας της πλήρους απασχόλησης δεν εξαρτάται αποκλειστικά από τη σχέση μεταξύ εργαζομένου-εργοδότη, αλλά έχει να κάνει σε μεγάλο βαθμό με τη σχέση μεταξύ των ίδιων των εργαζομένων. Αν οι εργαζόμενοι τα πάνε καλά μεταξύ τους, αυτό κάνει τη μέρα τους πολύ πιο ευχάριστη, καθώς μπορούν να μοιράζονται εμπειρίες, να βοηθούν ο ένας τον άλλον και να μαθαίνουν ο ένας από τον άλλον. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο ενθαρρύνω έντονα την ομαδική εργασία και προτείνω ορισμένες δραστηριότητες εκτός ωραρίου εργασίας, ώστε οι υπάλληλοί μου να γνωριστούν καλύτερα μεταξύ τους σε ένα περιβάλλον που τους δίνει ερεθίσματα.

Προωθώ επίσης την εμπιστοσύνη εργαζομένου-εργοδότη. Προτιμώ να μου πουν ότι έχουν τόση αυτοπεποίθηση ώστε να έρθουν σε μένα και να μου πουν ένα πρόβλημα, αν έχουν, που θα προσπαθήσω να τους βοηθήσω όσο μπορώ, παρά να είναι στο γραφείο και να κάνουν τη δουλειά τους χωρίς να είναι στο 100% της δυναμικότητάς τους και χωρίς να συγκεντρώνονται πραγματικά στα καθήκοντά τους.

- Ποιες κοινωνικές, οικονομικές και πολιτιστικές επιπτώσεις ή οφέλη θα θεωρούσατε ότι είχε το μάθημα για εσάς, την εταιρεία σας και τους υπαλλήλους σας;

Όσον αφορά τον αντίκτυπο σε αυτά τα επίπεδα, έχω παρατηρήσει ότι από τότε που εφαρμόσα ορισμένες από τις πρακτικές που παρουσίασε το Welly, η παραγωγικότητα των επιχειρήσεων αυξήθηκε εξωφρενικά και έχω μικρότερο αριθμό παραιτήσεων. Οι υπάλληλοί μου έχουν πλέον λιγότερους λόγους να παραιτηθούν από αυτή τη δουλειά και φαίνονται πολύ πιο ευτυχισμένοι.

3. Σλοβενία

- Τώρα που ολοκληρώσατε το μάθημα, σε ποιο βαθμό πιστεύετε ότι ήταν αποτελεσματικό; Καταφέρατε να παρατηρήσετε αλλαγές στην ευεξία των εργαζομένων στο χώρο εργασίας;

Θεωρώ ότι η εκπαίδευση του Manager για την ευεξία στο χώρο εργασίας ήταν εξαιρετικά επιτυχής. Απέκτησα πολλές νέες γνώσεις, προσεγγίσεις και εργαλεία για να κατανοήσω καλύτερα τη λειτουργία των αμοιβαίων σχέσεων στον οργανισμό και να τις εφαρμόσω στην πράξη στο χώρο εργασίας. Η εκπαίδευση ήταν πολύ πρακτική και κατά τη διάρκεια της διαπλέξαμε τη θεωρία με την πράξη, αναζητώντας τις καλύτερες λύσεις σε συγκεκριμένες περιπτώσεις. Στην εργασία μου, μπόρεσα να εφαρμόσω τις δεξιότητες που απέκτησα κατά τη διάρκεια της κατάρτισης, και αμέσως μετά την ολοκλήρωση της κατάρτισης παρατήρησα αλλαγές στους εργαζόμενους, ιδίως μεγαλύτερη διαφάνεια, επικοινωνία και επίλυση συγκρούσεων.

- Ποια ή ποιες πτυχές του εκπαιδευτικού προγράμματος WWM θα επισημαίνετε και γιατί; Θα προτείνετε το σεμινάριο σε άλλους επαγγελματίες του τομέα σας;

Αυτό που μου άρεσε περισσότερο στην εκπαίδευση ήταν ότι είχαμε πολλά συγκεκριμένα παραδείγματα βασισμένα στη θεωρία και τις καλές πρακτικές. Μας δόθηκε πολλή βιβλιογραφία που κάλυπτε το θέμα από ένα ευρύ φάσμα περιεχομένου, ώστε ο καθένας να μπορεί να βρει το περιεχόμενο που ήταν κατάλληλο για τον οργανισμό του. Θα ήθελα επίσης να επισημάνω την ποικιλομορφία των εισηγητών, οι οποίοι ήταν ειδικοί στον τομέα τους και παρουσίασαν τα θέματα με τα οποία ασχολούνται στην καθημερινή τους εργασία. Τέλος, θα ήθελα επίσης να επισημάνω την ηλεκτρονική πλατφόρμα κατάρτισης, η οποία ήταν πολύ ξεκάθαρη, χρήσιμη και εύκολη στη χρήση. Θα συνιστούσα την εκπαίδευση σε άλλους επαγγελματίες της εταιρείας, όχι μόνο στο τμήμα ανθρώπινου δυναμικού και στη διοίκηση, αλλά και σε άλλους εργαζόμενους στην εταιρεία, καθώς οι εκπαιδευτικές δεξιότητες που αποκτήθηκαν θα αποτελέσουν σίγουρα μεγάλο πλεονέκτημα για την εταιρεία.

- Θα μπορούσατε να μας δώσετε κάποια συγκεκριμένα παραδείγματα όπου μπορέσατε να εφαρμόσετε στην πράξη τις γνώσεις που αποκομίσατε από το εκπαιδευτικό πρόγραμμα WWM;

Στο πλαίσιο της ίδιας της κατάρτισης, εξετάσαμε την αναγνώριση του οργανισμού μας από τη σκοπιά της ευεξίας των εργαζομένων και σκεφτήκαμε κάποιες ιδέες ή σχέδια που θα εφαρμόζαμε σε κάθε οργανισμό. Ως επιτυχημένο παράδειγμα εφαρμογής στον οργανισμό μου, θα ήθελα να επισημάνω κυρίως τη θετική επικοινωνία, τη συμμετοχή των

εργαζομένων σε σημαντικές αποφάσεις, το ευέλικτο ωράριο εργασίας και τον μεικτό τρόπο εργασίας (συνδυασμός φυσικής παρουσίας ή εργασίας από το σπίτι). Έχουμε επίσης εφαρμόσει την ομαδική ανάπτυξη.

- Ποιες κοινωνικές, οικονομικές και πολιτιστικές επιπτώσεις ή οφέλη θα θεωρούσατε ότι είχε το μάθημα για εσάς, την εταιρεία σας και τους υπαλλήλους σας;

Η εκπαίδευση προσφέρει ένα ευρύ φάσμα δεξιοτήτων από διάφορους τομείς, αλλά πάνω απ' όλα δίνεται μεγάλη έμφαση στις διαπροσωπικές σχέσεις, την επικοινωνία, τον σεβασμό, τις σαφείς οδηγίες και την υπευθυνότητα. Η κατάκτηση αυτών των δεξιοτήτων αποφέρει σίγουρα οφέλη στον προσωπικό τομέα του εργαζομένου, αλλά στη συνέχεια αυτό μεταφέρεται και στον οργανισμό. Με αυτόν τον τρόπο, ο οργανισμός είναι πιο επιτυχημένος επιχειρηματικά, οι εργαζόμενοι είναι πιο ικανοποιημένοι και η συνεισφορά είναι τόσο κοινωνική όσο και οικονομική.

4. Πορτογαλία

- Τώρα που ολοκληρώσατε το μάθημα, σε ποιο βαθμό πιστεύετε ότι ήταν αποτελεσματικό; Καταφέρατε να παρατηρήσετε αλλαγές στην ευεξία των εργαζομένων στο χώρο εργασίας;

Μετά το μάθημα και μετά τον εντοπισμό των πτυχών που χρειαζόνταν βελτίωση (π.χ. στενότερη παρακολούθηση των εργαζομένων), βλέπω αλλαγές όχι μόνο στην ευεξία / (λιγότερη ένταση στους εργαζόμενους και σε μένα, ως διευθυντή της εταιρείας), αλλά και στην οργάνωση των καθηκόντων και την αποτελεσματικότητα.

- Ποια ή ποιες πτυχές του εκπαιδευτικού προγράμματος WWM θα επισημαίνετε και γιατί; Θα προτεινάτε το σεμινάριο σε άλλους επαγγελματίες του τομέα σας;

Θα ήθελα να επισημάνω την κοινοποίηση πρακτικών εργαλείων που μπορούν να χρησιμοποιηθούν από τις εταιρείες, την αλληλεπίδραση και την ανταλλαγή εμπειριών με άλλους επαγγελματίες, καθώς και τις ασκήσεις κατά τη διάρκεια του εκπαιδευτικού

προγράμματος που πρέπει να γίνονται λαμβάνοντας υπόψη την πραγματικότητα της δικής μας εταιρείας. Θα συνιστούσα το πρόγραμμα σε άλλους επαγγελματίες, όχι μόνο από μικρομεσαίες αλλά και μεγαλύτερες επιχειρήσεις.

- Θα μπορούσατε να μας δώσετε κάποια συγκεκριμένα παραδείγματα όπου μπορούσατε να εφαρμόσετε στην πράξη τις γνώσεις που αποκομίσατε από το εκπαιδευτικό πρόγραμμα WWM;

Παρόλο που η εταιρεία βρίσκεται ακόμη σε φάση επενδύσεων και έχει περιορισμένους οικονομικούς πόρους για να έχει μια μόνιμη εσωτερική ομάδα, κατά τη διάρκεια των μαθημάτων ενισχύθηκε η ανάγκη ύπαρξης ανθρώπινου δυναμικού που θα ανταποκριθεί στη ζήτηση και θα κάνει την εταιρεία να αναπτυχθεί. Ως αποτέλεσμα, η εταιρεία έκανε τους υπεύθυνους να έχουν από ένα, δύο βοηθούς ο καθένας για κάποια καθήκοντα, που με μεγαλύτερη εστίαση και λιγότερο φόρτο εργασίας, επέτρεψε την αύξηση της δυναμικής της.

- Ποιες κοινωνικές, οικονομικές και πολιτιστικές επιπτώσεις ή οφέλη θα θεωρούσατε ότι είχε το μάθημα για εσάς, την εταιρεία σας και τους υπαλλήλους σας;

Κοινωνικά και πολιτιστικά οφέλη - μου επέτρεψε να αλληλεπιδράσω με τους επαγγελματίες που βρίσκονται στο πλαίσιο της πορτογαλικής εργασίας, παρέχοντας μια καλύτερη κατανόηση της πορτογαλικής "εργασιακής κουλτούρας". Έχω πλέον 2 υπαλλήλους στον τομέα της υποστήριξης, που είναι ένα άλλο άτομο με εισόδημα.

Οικονομικά οφέλη - Η δυναμική που έχει τώρα η εταιρεία θα φέρει (ελπίζω) υψηλότερο όγκο πωλήσεων, που είναι ένας από τους κύριους στόχους της εταιρείας αυτή τη στιγμή, γεγονός που θα έχει θετικό αντίκτυπο στους εργαζόμενους και σε μένα.

5. Ιταλία

- Τώρα που ολοκληρώσατε το μάθημα, σε ποιο βαθμό πιστεύετε ότι ήταν αποτελεσματικό; Καταφέρατε να παρατηρήσετε αλλαγές στην ευεξία των εργαζομένων στο χώρο εργασίας;

Το πιλοτικό μάθημα ήταν πολύ χρήσιμο τόσο στο θεωρητικό μέρος όσο και στο βιωματικό και πιο πρακτικό μέρος. Ήταν επίσης αποτελεσματικό τόσο σε επαγγελματικό όσο και σε προσωπικό επίπεδο: ο ρόλος του manager για την ευεξία στο χώρο εργασίας, στην πραγματικότητα, απαιτεί soft και hard skills που πρέπει να συνδυάζονται έξυπνα για να βοηθήσουν στην εξασφάλιση ενός θετικού εταιρικού κλίματος και στην αντιμετώπιση κάθε πιθανού προβλήματος επικοινωνίας εντός της ομάδας εργασίας και μεταξύ της διοίκησης. Κατά τη σύνταξη της τελικής εργασίας, είχα την ευκαιρία να εφαρμόσω τις δεξιότητες και τα εργαλεία που απέκτησα χάρη στο μάθημα για να κάνω μια ενδελεχή ανάλυση σχετικά με τις ανάγκες, τις βελτιώσεις και τις διορθωτικές παρεμβάσεις που πρέπει να υιοθετηθούν προκειμένου να βελτιωθεί η εργασιακή ευημερία της εταιρείας. Εφάρμοσα επίσης τις ικανότητες που απέκτησα κατά τη διάρκεια του μαθήματος όσον αφορά την επικοινωνία, το εργασιακό περιβάλλον, την ασφάλεια και το ωράριο εργασίας, εξασφαλίζοντας έτσι μια καλή ισορροπία μεταξύ εργασίας και ευεξίας και μειώνοντας δραστικά τον κύκλο εργασιών και τις αναρρωτικές άδειες. Αρχικά, αυτή η αλλαγή αντιπροσώπευε ένα σημαντικό κόστος για την εταιρεία, αλλά τα μέτρα που υιοθετήθηκαν είναι ηθικά και βιώσιμα μακροπρόθεσμα και ωφέλιμα τόσο για τους εργαζόμενους όσο και για τους εργοδότες.

- Ποια ή ποιες πτυχές του εκπαιδευτικού προγράμματος WWM θα επισημαίνετε και γιατί; Θα προτείνετε το σεμινάριο σε άλλους επαγγελματίες του τομέα σας;

Ένα από τα πιο ενδιαφέροντα μέρη του μαθήματος ήταν η εκμάθηση πρακτικών εργαλείων αξιολόγησης για την εκτίμηση των KPIs της ευτυχίας στην εργασία, τα οποία επέτρεψαν να αναλυθούν με "επιστημονικό" τρόπο τα επίπεδα ευτυχίας και άγχους των εργαζομένων, μέσω μιας λειτουργικής συνέργειας μεταξύ ποσοτικής και ποιοτικής αξιολόγησης. Ένα άλλο εμπνευσμένο τμήμα αφορούσε την προετοιμασία και την κατάρτιση του manager για την ευεξία στο χώρο εργασίας, εστιάζοντας στην ανάπτυξη επικοινωνιακών δεξιοτήτων, στην ενσυναίσθηση, στη μελέτη των συναισθημάτων και στη συσχέτιση μεταξύ προσωπικών αξιών, στόχων και κινήτρων. Εκτίμησα την ενασχόληση με αυτά τα θέματα, καθώς το μάθημα κατάφερε να τους δώσει μια πρακτική και συγκεκριμένη εφαρμογή, ενώ είχα

επίσης την ευκαιρία να ανταλλάξω απόψεις με επαγγελματίες του κλάδου και με άλλους συμμετέχοντες. Θα συνιστούσα το μάθημα σε επαγγελματίες, όπως ειδικούς σε θέματα ανθρώπινου δυναμικού, εκπαιδευτές επιχειρήσεων και μικρομεσαίους επιχειρηματίες που θέλουν να βελτιώσουν τη δική τους εταιρεία. Θα συνιστούσα επίσης αυτό το μάθημα σε άλλους εργοψυχολόγους προκειμένου να εμπλουτίσουν την προετοιμασία τους και να διευρύνουν τις επαγγελματικές τους δεξιότητες αποκτώντας πρόσβαση σε εταιρικά και επιχειρηματικά πλαίσια.

- Θα μπορούσατε να μας δώσετε κάποια συγκεκριμένα παραδείγματα όπου μπορέσατε να εφαρμόσετε στην πράξη τις γνώσεις που αποκομίσατε από το εκπαιδευτικό πρόγραμμα WWM;

Στο τέλος του μαθήματος, μετά από μια ενδελεχή ανάλυση από άποψη κόστους-οφέλους (ROI), σχεδίασα ένα προσχέδιο έργου που θα παρουσιαζόταν και θα εφαρμοζόταν στην εταιρεία μου, προκειμένου να ξεκινήσει ένα πρόγραμμα με στόχο τη βελτίωση της εργασιακής ευεξίας και τη μείωση του άγχους στην εργασία, το οποίο είναι χαρακτηριστικό του επαγγελματικού τομέα στον οποίο εργάζομαι. Ελπίζω να δώσω ένα καλό παράδειγμα και να δημιουργήσω έναν θετικό κύκλο που θα μπορούσε να έχει αντίκτυπο και σε άλλες εταιρείες του ίδιου τομέα.

- Ποιες κοινωνικές, οικονομικές και πολιτιστικές επιπτώσεις ή οφέλη θα θεωρούσατε ότι είχε το μάθημα για εσάς, την εταιρεία σας και τους υπαλλήλους σας;

Ο σημαντικότερος αντίκτυπος που είχε το μάθημα σε μένα αφορούσε τόσο την απόκτηση νέων γνώσεων και δεξιοτήτων σε θέματα που σχετίζονται με την εργασιακή ευεξία, όσο και την εστίαση σε ορισμένα εργαλεία coaching. Έμαθα τη δύναμη της ευγνωμοσύνης προς τον εαυτό μου και τους άλλους, τη διεκδικητικότητα στη διαχείριση των συγκρούσεων και ότι είναι σημαντικό να ξέρει κανείς πώς να διαχειρίζεται τα δικά του συναισθήματα και τα συναισθήματα των εργαζομένων, κάνοντάς τους να αισθάνονται χρήσιμοι στη δουλειά τους και να εκτιμώνται τόσο ως επαγγελματίες για τη δέσμευσή τους όσο και ως πρόσωπα. Ήταν ένα υπέροχο ταξίδι αμοιβαίου εμπλουτισμού, ευαισθητοποίησης και ανταλλαγής απόψεων με τους άλλους συμμετέχοντες και τους διοργανωτές.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Μετά την αξιολόγηση των σχολίων, των μαρτυριών και των συνεντεύξεων, μπορούν να συγκεντρωθούν ορισμένα συμπεράσματα σχετικά με τα αποτελέσματα της συμμετοχής στην υλοποίηση του έργου WELLY.

Σε γενικές γραμμές, το εκπαιδευτικό μάθημα έχει μόνο θετικά αποτελέσματα και έχει μεγάλο αντίκτυπο. Η ευρεία θεματολογία που καλύπτει το μάθημα, δίνει στους managers ένα μεγάλο εύρος δυνατοτήτων για το πώς να κάνουν τους υπαλλήλους να αισθάνονται καλύτερα στους χώρους εργασίας τους. Το θεωρητικό και το πρακτικό μέρος, καθώς και η αλληλεπίδραση και η ανταλλαγή εμπειριών με άλλους επαγγελματίες, βοηθούν στον εντοπισμό των πτυχών της εταιρείας που χρειάζονται βελτίωση.

Χάρη σε αυτό, η πιο σημαντική πτυχή που όλοι οι managers βελτίωσαν είναι η επικοινωνία με τους εργαζόμενους και η ομαδική εργασία γενικότερα. Αυτό επιτυγχάνεται με τη δημιουργία ενός ασφαλέστερου χώρου επικοινωνίας και με την ενίσχυση των σχέσεων μεταξύ των εργαζομένων. Η οργάνωση δραστηριοτήτων εκτός ωραρίου εργασίας, ώστε οι υπάλληλοι να γνωριστούν καλύτερα μεταξύ τους, μπορεί να φέρει θετικά αποτελέσματα στην παραγωγικότητά τους.

Η υιοθέτηση μέτρων για την αύξηση της ευεξίας των εργαζομένων, η γνώση του τρόπου διαχείρισης και υποστήριξης των εργαζομένων δίνουν λιγότερους λόγους στους εργαζομένους να εγκαταλείψουν την εταιρεία και φέρνουν θετικά και ενθαρρυντικά αποτελέσματα στον οργανισμό.

Ολοκληρώνοντας την αναφορά, οι συμμετέχοντες συμφωνούν ότι το μάθημα απευθύνεται όχι μόνο σε εκπαιδευτές και ψυχολόγους προκειμένου να εμπλουτίσουν την προετοιμασία τους και να διευρύνουν τις επαγγελματικές τους δεξιότητες αποκτώντας πρόσβαση σε εταιρικά και επιχειρηματικά πλαίσια, αλλά και σε διευθυντές και υπαλλήλους.

Θα πρέπει να τονίσουμε ότι για τους περισσότερους από τους συμμετέχοντες, το μάθημα ήταν ένα υπέροχο ταξίδι τόσο σε επαγγελματικό όσο και σε προσωπικό επίπεδο, ένα ταξίδι αμοιβαίου εμπλουτισμού, ευαισθητοποίησης και ανταλλαγής απόψεων με άλλους συμμετέχοντες και διοργανωτές.