



SWITCH ON – POWER BOX

ΟΔΗΓΟΣ ΧΡΗΣΤΗ

Το POWER BOX βοηθά στην αυτο-ανάπτυξη των εργαζομένων 55+ και υποστηρίζει τη θετική επικοινωνία και την ένταξή τους στο εργασιακό περιβάλλον, ενώ ελαχιστοποιεί τον κίνδυνο του συνδρόμου επαγγελματικής εξουθένωσης, δημιουργεί κίνητρα και εσωτερική δέσμευση της ομάδας πολλών γενεών.

Το POWER BOX αποτελείται από 60 κάρτες. Σκοπός του είναι να διατηρήσει τα αποτελέσματα που αναπτύχθηκαν κατά τη διάρκεια του εργαστηρίου ως μέρος της ανεξάρτητης εργασίας των μελών της ομάδας. Οι κάρτες έρχονται με τη μορφή σύντομων εργασιών και σκέψεων για να βοηθήσουν τους υπαλλήλους να αναπτυχθούν και να ενσωματωθούν στην ομάδα τους. Τα υλικά που περιλαμβάνονται στο POWER BOX διατίθενται ηλεκτρονικά. Με αυτόν τον τρόπο, ο καθένας μπορεί να τα κατεβάσει, να τα εκτυπώσει και να τα χρησιμοποιήσει με την ομάδα του.

Αυτός ο οδηγός χρήστη εξηγεί ποιο είναι το περιεχόμενο των καρτών και πώς μπορείτε να τις χρησιμοποιήσετε στην πράξη.

Οι κάρτες καθοδήγησης χωρίζονται σε 4 θεματικές ενότητες με τα θέματα της ένταξης, της επιβεβαίωσης, της ανάπτυξης και των συναισθημάτων.

Ενσωμάτωση

Έκθεση του ΟΗΕ αναφέρει ότι «Ο αντίκτυπος της γήρανσης του πληθυσμού στην κοινωνικοοικονομική ανάπτυξη της κοινωνίας γεννά την ανάγκη για συνεχή ένταξη και ενδυνάμωση των ηλικιωμένων, συμπεριλαμβανομένης της άρσης των φραγμών και των εμποδίων που χρησιμεύουν στον αποκλεισμό ή τη διάκριση εναντίον τους»¹. Επιπλέον, το Παγκόσμιο Οικονομικό Φόρουμ προτείνει ότι «οι επιχειρήσεις πρέπει να ενσωματώσουν μια προσέγγιση ζωής στην ανάπτυξη πολιτικών για τη βελτίωση της ευημερίας και της ευτυχίας των εργαζομένων»². Υπάρχουν διαφορετικές μεθοδολογίες που σχετίζονται με την ένταξη – ορισμένες σχετίζονται με την αναδιάταξη εργαζομένων μεγαλύτερης ηλικίας, άλλες για σκοπούς ένταξης και άλλες σχετίζονται με την αγκαλιά του

¹ https://www.un.org/esa/socdev/documents/ageing/Integration_participation.pdf

² <https://www.weforum.org/agenda/2021/05/how-can-we-engage-older-workers-in-reskilling-efforts-jobs-reset-summit-ageing-workforce-longevity-upskilling/>

εργατικού δυναμικού πολλών γενεών μέσω της συνεργασίας. Με την υποστήριξη αυτών των διαφόρων μεθοδολογιών, η συνεργασία ανέπτυξε 20 κάρτες καθοδήγησης που υποστηρίζουν την ενίσχυση της ομαδικής ένταξης και της συνεργασίας μέσω δραστηριοτήτων που κυμαίνονται από μουσική, παραδόσεις, αφήγηση, πράξεις καλοσύνης, μίμηση και συζητήσεις. Οι κάρτες χωρίζονται ανά θέμα και παρέχονται σύντομες οδηγίες ανά θέμα. Απλώς δώστε μια κάρτα σε έναν υπάλληλο και ζητήστε του να ολοκληρώσει την εργασία. Εναλλακτικά, εάν επιλέξετε να ομαδοποιήσετε ορισμένες από τις εργασίες, μπορείτε να αντιστοιχίσετε ομάδες συζήτησης ανά θέμα.

Συναισθήματα

Η συναισθηματική ευεξία είναι ζωτικής σημασίας για τους ηλικιωμένους στην εργασία. Η κατάθλιψη, η μοναξιά, η επαγγελματική εξουθένωση είναι μερικά παραδείγματα σημαντικών προβλημάτων μεταξύ των ανώτερων υπαλλήλων. Αμέτρητες μελέτες έχουν αποδείξει ότι η συναισθηματική ευεξία σχετίζεται με τη σωματική ευεξία και έχει αντίκτυπο τόσο στις προσωπικές όσο και στις επαγγελματικές πτυχές της ζωής ενός ηλικιωμένου. Το άρθρο του Harvard Business Review αναφέρει ότι «η συναισθηματική κουλτούρα (οι κοινές συναισθηματικές αξίες, κανόνες, τεχνουργήματα και υποθέσεις που διέπουν τα συναισθήματα που έχουν και εκφράζουν οι άνθρωποι στην εργασία) επηρεάζει την ικανοποίηση των εργαζομένων, την εξουθένωση, την ομαδική εργασία και ακόμη και σκληρά μέτρα όπως η οικονομική απόδοση και η απουσία.»³

Μέσω αυτών των καρτών καθοδήγησης, η συνεργασία παρέχει μια βασική εξήγηση σε βασικά θέματα, όπως τι είναι τα συναισθήματα, πώς να αντιμετωπίσετε τις αρνητικές σκέψεις, την αναγνώριση του φόβου, τι είναι η μοναξιά και το άγχος και παρέχει παραδείγματα δεξιοτήτων ενσυνειδητότητας. Αυτές οι πληροφορίες χρησιμεύουν ως βασικό υλικό για τις κάρτες που αναπτύχθηκαν. Οι κάρτες καθοδήγησης χρησιμεύουν ως σημεία συζήτησης ή/και καθήκοντα στα οποία ο υπάλληλος ή η ομάδα έχει μια συνεδρία. Οι κάρτες εκτυπώνονται και κόβονται και κάθε συμμετέχων επιλέγει μια τυχαία κάρτα. Μόλις ολοκληρώσουν την εργασία που είναι γραμμένη σε αυτό, μπορεί να ακολουθήσει μια συζήτηση και να ξεκινήσει η ανταλλαγή πληροφοριών. Εναλλακτικά, εάν επιλέξετε να ομαδοποιήσετε ορισμένες από τις εργασίες, μπορείτε να αντιστοιχίσετε ομάδες συζήτησης ανά θέμα.

Ανάπτυξη

Η θετική συναισθηματική ανάπτυξη είναι πολύ σημαντική καθώς επηρεάζει την αυτοπεποίθηση, την ενσυναίσθηση, την ικανότητα ανάπτυξης ουσιαστικών και διαρκών συνεργασιών και την αίσθηση της σημασίας και της αξίας για τους γύρω τους. Μερικά ηλικιωμένα άτομα μπορεί να αισθάνονται ότι είναι άχρηστα, αβοήθητα και στο έλεος των σωματικών τους προβλημάτων, των αλλαγών στη

³ <https://hbr.org/2016/01/manage-your-emotional-culture>

διαβίωσή τους ή των αρνητικών γεγονότων. Αυτή η αίσθηση απελπισίας και αδυναμίας μπορεί να παραταθεί και να οδηγήσει στην ανάπτυξη καταθλιπτικής ασθένειας ή ακόμα και σε απόπειρα αυτοκτονίας⁴.

Οι κάρτες καθοδήγησης διεγείρουν δραστηριότητες όπως η εκδήλωση στοργής για τους άλλους, η έκφραση συνείδησης των γνώσεων και των συναισθημάτων τους και των άλλων, η επίδειξη αυτοελέγχου και διαχείρισης, η προσοχή και η παρατηρητικότητα των άλλων, η δημιουργία υγιών συνεργασιών και φιλιών και η έκφραση συναισθημάτων με λόγια. Ορισμένες κάρτες καθοδήγησης σε αυτό το θέμα χρησιμεύουν ως καθήκοντα που πρέπει να κάνει ο υπάλληλος κατά τη διάρκεια ενός εργαστηρίου. Αυτό τους κάνει να εκτίθενται στο να ξεκινήσουν συζητήσεις με συναδέλφους για θέματα που δεν σχετίζονται με την εργασία. Αυτό προάγει τη συνεργασία, την ένταξη και την ενσωμάτωση. Δημιουργεί θετικά συναισθήματα. Άλλες κάρτες καθοδήγησης παρακινούν τους υπαλλήλους τους να προβληματιστούν και να μοιραστούν τις εμπειρίες της ζωής τους, να βρουν λύσεις σε προβλήματα που αντιμετωπίζουν μέσω συζητήσεων με τους συναδέλφους τους. Απλώς παρέχετε σε κάθε υπάλληλο τουλάχιστον μία κάρτα και ζητήστε του να ολοκληρώσει την εργασία που αναφέρεται. Εναλλακτικά, εάν επιλέξετε να ομαδοποιήσετε ορισμένες από τις εργασίες, μπορείτε να αντιστοιχίσετε ομάδες συζήτησης ανά θέμα.

Βεβαιώσεις

Η πρακτική της θετικής σκέψης και της αυτοενδυνάμωσης είναι ζωτικής σημασίας προκειμένου οι εργαζόμενοι να ελαχιστοποιήσουν τον κίνδυνο του συνδρόμου επαγγελματικής εξουθένωσης. Οι επιβεβαιώσεις μπορούν να έχουν θετικό αντίκτυπο στον εργασιακό χώρο. Οι επιβεβαιώσεις μπορούν να βελτιώσουν την απόδοση και τη συνολική ικανοποίηση των εργαζομένων. Επαναλαμβάνοντας θετικές επιβεβαιώσεις, τα άτομα μπορούν να αλλάξουν τη νοοτροπία τους και να ενισχύσουν την αυτοπεποίθησή τους, βελτιώνοντας την παραγωγικότητα και τις σχέσεις με τους συναδέλφους⁵.

Οι επιβεβαιώσεις είναι επίσης εξαιρετικές για την ανακούφιση από το άγχος, την αύξηση της διάθεσης και την αίσθηση μεγαλύτερης ευγνωμοσύνης στην εργασία. Ως ομάδα, μπορείτε να εστιάσετε σε επιβεβαιώσεις που είναι προσωπικές, επιβεβαιώσεις που σχετίζονται με συγκεκριμένα καθήκοντα ή/και έργα, σχέσεις με συναδέλφους κ.λπ. Μέσω αυτών των καρτών καθοδήγησης η συνεργασία παρέχει διαφορετικές μεθόδους έκθεσης για την άσκηση εργασιών που σχετίζονται με επιβεβαιώσεις. Απλώς παρέχετε σε κάθε υπάλληλο τουλάχιστον μία κάρτα και ζητήστε του να ολοκληρώσει την εργασία που αναφέρεται. Εναλλακτικά, εάν επιλέξετε να ομαδοποιήσετε ορισμένες από τις εργασίες, μπορείτε να αντιστοιχίσετε ομάδες συζήτησης ανά θέμα.

⁴ <http://www.myhealth.gov.my/en/types-emotional-changes-among-older-person/>

⁵ <https://www.bettersleep.com/blog/affirmations-for-the-workplace/>



Switch on
supporting people aged 55+



Co-funded by
the European Union



fundacja
rozwiń skrzydła



VI One
CONSULTANCY



INDEPCIE