



Ινστιτούτο Εργασίας Γ.Σ.Ε.Ε.

Δίκτυο Υπηρεσιών Πληροφόρησης & Συμβουλευτικής  
Εργαζομένων & Ανέργων

Είμαστε  
δίπλα σου  
με δράσεις

Ένα δίκτυο, πολλές υπηρεσίες

Μάθε περισσότερα



INE - ΓΣΕΕ ΚΡΗΤΗΣ



kriti.inegsee.gr



kritiinediktio@inegsee.gr

Δ/ση: Εμμ. Καστρινάκη 23, 71306 Ηράκλειο, Τηλ.: 2810 343616, Fax: 2810 343614



Επιχειρησιακό Πρόγραμμα  
Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού,  
Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση  
Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



## Υπηρεσίες Δικτύου

- Εξατομικεύμενη πληροφόρηση
- Δια ζώσης επαγγελματική συμβουλευτική
- Εξ αποστάσεως πληροφοριακό υλικό/  
ενημερωτικά δελτία
- Ομαδικά εργαστήρια πληροφόρησης και  
συμβουλευτικής



Ινστιτούτο Εργασίας ΓΣΕΕ ΑΜΘ/(Παράρτημα) Ξάνθη  
Γ. Κονδύλη & Ακρίτα  
67100

Τηλ 2541084385 & 254106448  
Email: [xanthinediktio@inegsee.gr](mailto:xanthinediktio@inegsee.gr)

# Ομαδικό εργαστήριο συμβουλευτικής για εργαζομένους και ανέργους

## *«Διαχείριση εργασιακού άγχους»*

Ειρήνη Κατσιλίδου, Σύμβουλος Απασχόλησης ΙΝΕ ΓΣΕΕ



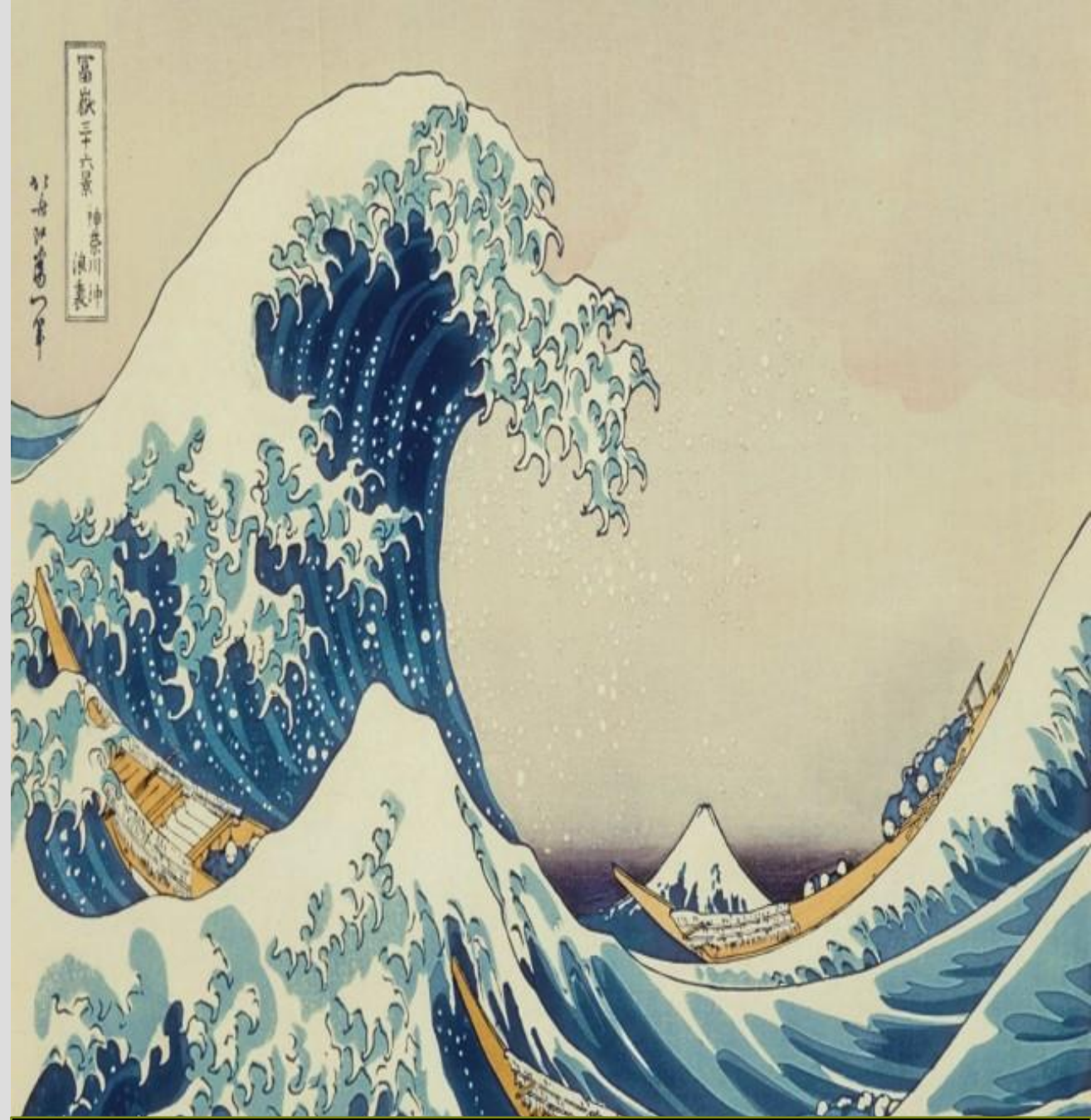
Επιχειρησιακό Πρόγραμμα  
Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού,  
Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση  
Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



## Στόχοι του εργαστηρίου:

- Να γνωρίσετε τους παράγοντες που προκαλούν το εργασιακό άγχος
  - Να αναγνωρίσετε τι είναι αυτό που σας προκαλεί άγχος
  - Να κατανοήσετε τις επιπτώσεις του άγχους και
- Να υιοθετήσετε καλές πρακτικές για την αντιμετώπιση του

Άγχος



Katsushika Hokusai, *The Great Waves*

Αγάπη  
Γέλιο  
Χαρά  
Ομορφιά  
Συντροφιά



Vincent Van Gogh, *Olmund Blossoms*

## Το εργασιακό άγχος σε αριθμούς

*Fourth European Working Conditions Survey :*

- 1 στους 4 εργαζόμενους στην Ε.Ε παρουσιάζει εργασιακό άγχος
- 1 στους 6 εργαζόμενους θα νοσήσει από προβλήματα ψυχικής υγείας κατά τη διάρκεια του εργασιακού του βίου.

*European Commission:*

Το 2002 υπολογίστηκε ότι το ετήσιο οικονομικό κόστος του εργασιακού άγχους στην ΕΕ των 15 ανήλθε στα 20 δισεκατομμύρια Ευρώ.



## Χαρακτηριστικά της αγοράς εργασίας

- Επισφαλείς συμβάσεις εργασίας.
- Εργασιακή ανασφάλεια.
- Αύξηση του φόρτου εργασίας και των ρυθμών εργασίας.
- Υψηλές συναισθηματικές απαιτήσεις από τους εργαζόμενους.
- Αλλαγές στο σχεδιασμό, στην οργάνωση και στη διαχείριση της εργασίας.
- Βια και ψυχολογική παρενόχληση (mobbing).
- Ανισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής.

- Συνθήκες τηλεργασίας
- Καθεστώς αναστολής εργασίας
  - Χαμένες θέσεις εργασίας
  - Αβέβαιο επαγγελματικό μέλλον
- Πίεση για την εναρμόνιση επαγγελματικής και οικογενειακής ζωής σε συνθήκες εγκλεισμού
- Έκθεση για τους εργαζόμενους στην πρώτη γραμμή



# ΜΕΝΟΥΜΕ ΑΣΦΑΛΕΙΣ



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
Κυβέρνηση

ἄγχω

πιέζω δυνατά το λαιμό,  
πνίγω,  
στραγγαλίζω



Vincent Van Gogh, *Noon: Rest from work after Jean Francois Millet*

# Εργασιακό Άγχος

Η αλληλεπίδραση μεταξύ των εργασιακών συνθηκών και των χαρακτηριστικών του εργαζόμενου, κατά την οποία γίνεται αντιληπτό ότι οι απαιτήσεις της εργασίας ξεπερνούν την ικανότητα του εργαζόμενου να ανταπεξέλθει σε αυτές.

- ✓ Το άγχος που βιώνεται από ένα συγκεκριμένο άτομο σε μια συγκεκριμένη εργασία.

## Πηγές του άγχους

- Η οικογένεια.
- Ο χώρος εργασίας.
- Οι διαπροσωπικές σχέσεις.
  - Το οικονομικό,  
κοινωνικό και φυσικό περιβάλλον.
- **X;**



*Heracles supports the sky so that Atlas brings him the golden apples of the Hesperides by J. M. Félix Magdalena*

## Παράγοντες που επηρεάζουν την αξιολόγηση της κατάστασης

- Στοιχεία της προσωπικότητας και ιδιοσυγκρασίας του ατόμου.
- Προσδοκίες
- Επιθυμίες
- Συνθήκες του περιβάλλοντος όπως αυτές γίνονται αντιληπτές.
- Ελλιπής κοινωνική υποστήριξη.
- Αρνητικός τρόπος σκέψης.
- Συνήθειες όπως η τελειομανία.

## Εργασιακοί παράγοντες που δημιουργούν στρες

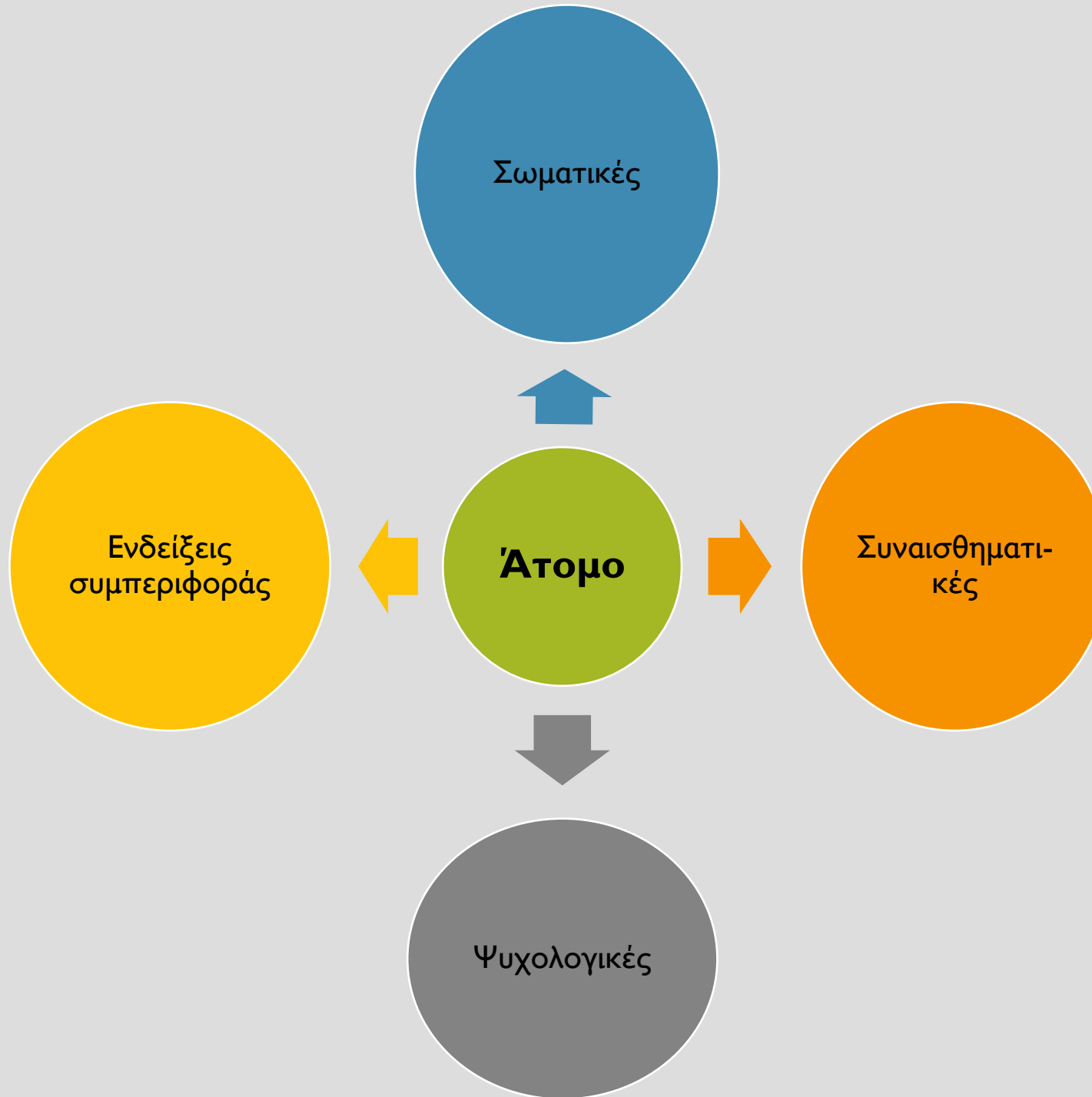
- Αβεβαιότητα σχετικά με τα καθήκοντα.
  - Υπερβολικές απαιτήσεις.
  - Ελλιπής προγραμματισμός.
  - Ψυχολογική κακομεταχείριση.
- Ανεπαρκής επαγγελματική εκπαίδευση.
  - Προβλήματα στις εργασιακές σχέσεις.
- Αίσθηση ασυμβατότητας ανάμεσα στις αξίες του εργαζομένου και τις επιχείρησης.
  - Συγκρούσεις στο χώρο εργασίας.



Edvard Munch, *The Scream*







## ΣΩΜΑΤΙΚΕΣ ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ

- Πονοκέφαλοι
- Μυϊκοί πόνοι
- Ζαλάδες
- Αϋπνία
- Αλλεργίες
- Πόνοι στο στομάχι
- Απώλεια/ αύξηση βάρους
- Αύξηση αρτηριακής πίεσης
- Εμφάνιση αυτό-άνοσων νοσημάτων

## ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΕΣ ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ

- Ευερεθιστότητα
- Κυκλοθυμία
- Θυμός
- Έλλειψη ελέγχου
- Αντίδραση στην εποικοδομητική κριτική
- Έλλειψη κινητοποίησης
- Χαμηλή αυτοεκτίμηση

## ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΕΣ ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ

- Δυσκολία στη λήψη αποφάσεων
- Μειωμένη δημιουργικότητα
- Αρνητικές σκέψεις
- Ανησυχία
- Εκνευρισμός
- Κατάθλιψη

## ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ ΣΤΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ

- Έλλειψη χρόνου για ξεκούραση/ αναψυχή
- Πολλές ώρες εργασίας
- Κακή διαχείριση χρόνου
- Απομόνωση
- Προβλήματα στις κοντινές σχέσεις
- Υπερβολικός θυμός/ Φυσική βία
- Αφηρημάδα
- Εξάρτηση από τσιγάρο, καφέ, φαγητό, αλκοόλ ή ηρεμιστικά

# Το σύνδρομο της επαγγελματικής εξουθένωσης - Burn out

- Αφηρημάδα
- Έντονη απογοήτευση
- Τάσεις απομόνωσης
- Πονοκέφαλος
- Αυχενικό σύνδρομο
- Αυπνίες
- Κατάθλιψη

**Βασικές στρατηγικές  
αντιμετώπισης  
του στρες**

- **Εστιασμένες στο πρόβλημα:**  
το άτομο αναλαμβάνει δράση για να μειώσει τον αγχογόνο παράγοντα
- **Εστιασμένες στο συναίσθημα:**  
το άτομο προσπαθεί απλά να ρυθμίσει το συναίσθημα που απορρέει από την κατάσταση του άγχους

**Παρεμβάσεις για την  
αντιμετώπιση του εργασιακού  
στρες**

**Πρωτογενείς παρεμβάσεις, σε επίπεδο οργανισμού:**

- τροποποίηση ή προσαρμογή του εργασιακού περιβάλλοντος

**Δευτερογενείς παρεμβάσεις, σε επίπεδο αλληλεπίδρασης ατόμου- οργανισμού**

- πρόληψη και δράση

**Τριτογενείς παρεμβάσεις, σε επίπεδο ατόμου**

- αντιμετώπιση και θεραπεία

**Μια πρόταση για δημιουργική επαγγελματική ζωή**

Η «ωριμότητα» με την οποία αντιμετωπίζουμε τις επαγγελματικές μας υποχρεώσεις ή γενικότερα τη δουλειά μας θα πρέπει να εξελιχθεί σε κάτι περισσότερο από μια δική μας διαφορετική συμπεριφορά ως προς το θέμα αυτό ή μια νέα δεξιότητα (Kegan, 1998).

Προτείνεται η οικοδόμηση μιας **νέας προσωπικής εξουσίας** στα πράγματα. Με τη βοήθεια της κριτικής σκέψης μπορούμε να αντιμετωπίσουμε τα προβλήματα και τις σύγχρονες προκλήσεις αναπτύσσοντας δεξιότητες **πρωτοβουλίας, διαπραγμάτευσης** αλλά και **διεκδίκησης**.



**Κατευθύνσεις**  
**για ένα κριτικά σκεπτόμενο,**  
**ώριμο ενήλικα σε σχέση με την εργασία**  
**ΤΟΥ**

- Να θεωρεί τη δουλειά του δική του και όχι του προϊσταμένου/ διευθυντή/ ιδιοκτήτη της επιχείρησης
- Να παίρνει πρωτοβουλίες, να αυτό-ρυθμίζεται και να αυτό-αξιολογείται.
- Να έχει το δικό του όραμα για δουλειά.
- Να παίρνει ευθύνη για όσα συμβαίνουν.
- Να προσπαθεί να είναι αποτελεσματικός στο ρόλο του.
- Να βλέπει ολιστικά τον οργανισμό ή τον χώρο που εργάζεται.

# Διαχείριση του άγχους

«η τακτική των έξι βημάτων»

- I. Ορίζω το πρόβλημα
- II. Καταγράφω τις πιθανές λύσεις.
- III. Αξιολογώ τα υπέρ και τα κατά της κάθε λύσης.
- IV. Επιλέγω μια λύση και σχεδιάζω την εφαρμογή της.
- V. Εφαρμόζω τη λύση και αξιολογώ το αποτέλεσμα.
- VI. Είμαι έτοιμη/ος να αποδεχτώ εναλλακτικές λύσεις



## Γνωσιακή αναδόμηση

- Αλλάξτε τις αυτό-περιοριστικές δηλώσεις όπως:  
«αυτό είναι αδύνατο», «δεν υπάρχει περίπτωση να καταφέρω να...».
- Ρωτήστε τον εαυτό σας :  
«πώς είναι δυνατόν να κάνω κάτι για να αλλάξω τον τρόπο ζωής μου;»

## Διαχείριση του χρόνου

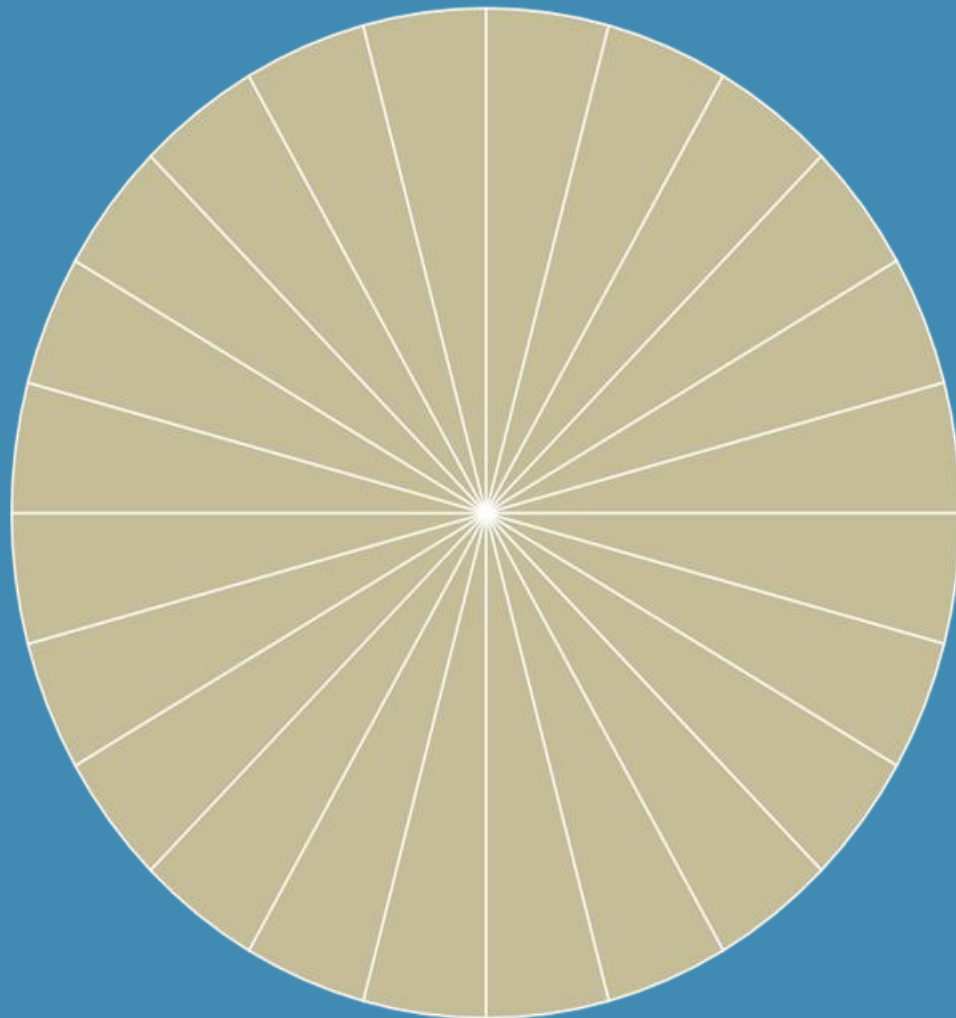
Βασικές δεξιότητες:

- η θέσπιση προτεραιοτήτων
- ο προγραμματισμός και η εκτέλεση.
- στόχοι ξεκάθαροι, ρεαλιστικοί, χρονικά καθορισμένοι και στο πλαίσιο των δυνατοτήτων μας.

## Πρακτικές συμβουλές διαχείρισης χρόνου

- Καταγραφή ενός πλάνου για κάθε εβδομάδα.
- Καθορίστε τι θέλετε να ολοκληρώσετε μέχρι το τέλος της εβδομάδας και τι θα πρέπει να κάνετε για να πετύχετε το επιδιωκόμενο αποτέλεσμα.
- Διευκρινίστε τους στόχους- θέστε προτεραιότητες- εστιάστε στους στόχους και όχι στις δραστηριότητες.
- Απομακρύνετε τις μη παραγωγικές συνήθειες.

# Ο ΚΥΚΛΟΣ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ



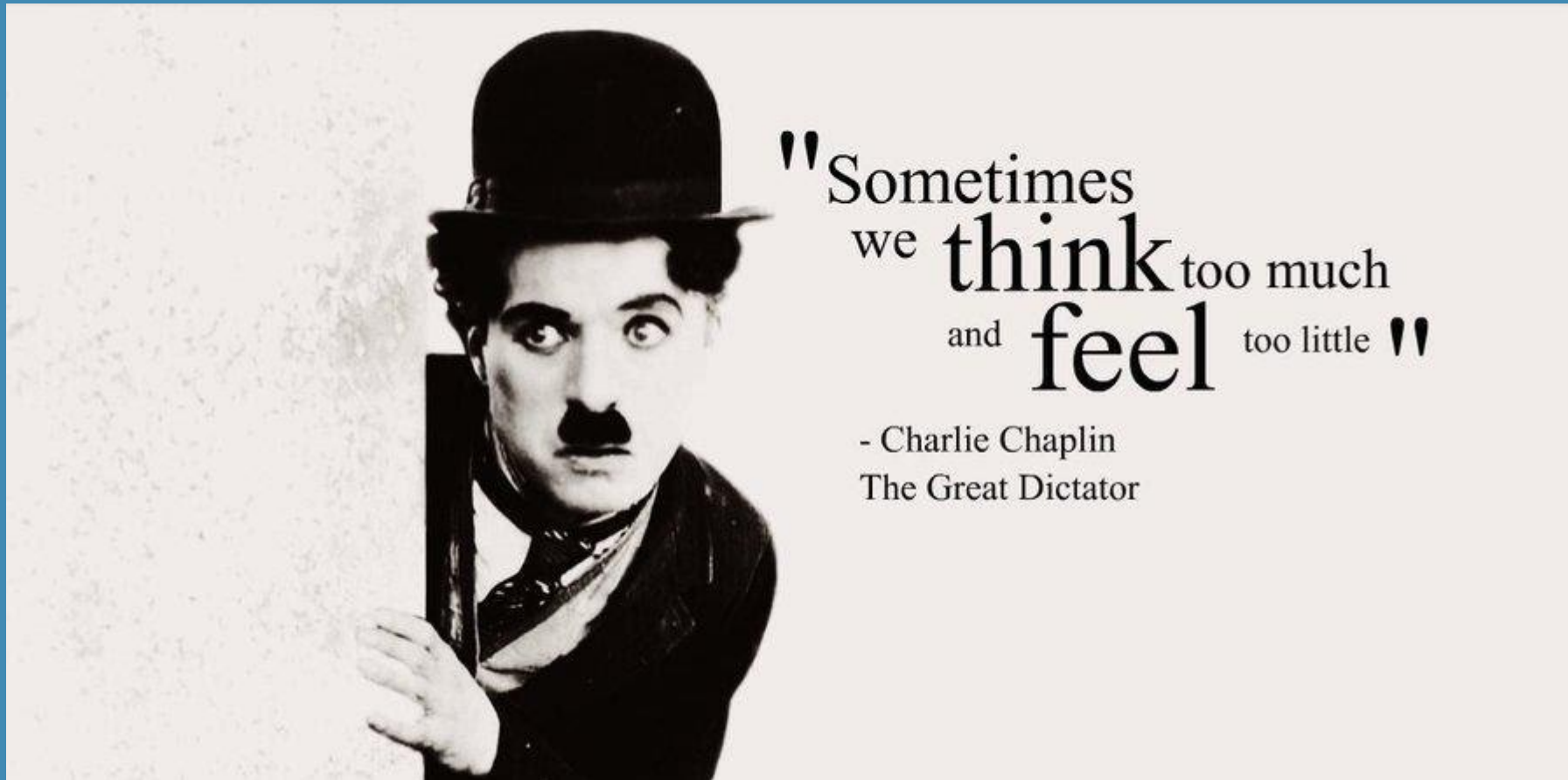
# Ο ΚΥΚΛΟΣ ΤΩΝ ΡΟΛΩΝ





«Οι άνθρωποι δεν αναστατώνονται από τα ίδια τα πράγματα αλλά από την ιδέα που έχουν για αυτά»

**Επίκτητος**



"Sometimes  
we **think** too much  
and **feel** too little "

- Charlie Chaplin  
The Great Dictator