

**ΑΓΚΑΛΙΆΖΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΑΛΛΑΓΉ ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΌ ΔΕΛΤΊΟ**

# **ΝΑ ΓΊΝΕΤΑΙ ΠΙΟ ΕΥΠΡΟΣΆΡΜΟΣΤΗ ΣΤΙΣ ΑΛΛΑΓΈΣ**

# **ΣΕ ΡΌΛΟΥΣ ΕΞ ΑΠΟΣΤΆΣΕΩΣ ΕΡΓΑΣΊΑΣ**

# **ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΞ ΑΠΟΣΤΆΣΕΩΣ ΕΡΓΑΣΊΑ**

# Όταν εργαζόμαστε εξ αποστάσεως, κάνουμε τη δουλειά μας σε ένα μέρος εκτός της επίσημης τοποθεσίας εργασίας του εργοδότη μας. Τέτοια περιβάλλοντα μπορεί να είναι άλλα γραφεία, μια καφετέρια, το σπίτι μας κ.λπ.

# **ΟΦΈΛΗ ΤΗΣ ΕΞ ΑΠΟΣΤΆΣΕΩΣ ΕΡΓΑΣΊΑΣ**

# Να είστε πιο ευέλικτοι

# Αποκτήστε ελευθερία στο εργασιακό περιβάλλον

# Αύξηση της παραγωγικότητας και των επιπέδων απόδοσης

# Αποφύγετε την πολιτική του γραφείου

# Να είστε μακριά από την εποχική γρίπη, παραμένοντας υγιείς

# Αποφύγετε την κίνηση και τα πλήθη

# Εξοικονομήστε χρήματα, ελαχιστοποιήστε το κόστος

# Να περνάτε περισσότερο χρόνο με την οικογένεια

# **ΠΡΟΚΛΉΣΕΙΣ ΓΙΑ ΕΡΓΑΣΊΑ ΑΠΌ ΑΠΌΣΤΑΣΗ**

* Έλλειψη κοινωνικής επαφής και υποστήριξης, που οδηγεί σε απομόνωση και ακόμη και κατάθλιψη
* Απογοητεύσεις με μέλη της οικογένειας που μπορεί επίσης να εργάζονται από το σπίτι/να βρίσκονται στο σπίτι
* Μυοσκελετικά ζητήματα/προκλήσεις από κακή διαμόρφωση των θέσεων εργασίας
* Ανισορροπία μεταξύ εργασίας και ζωής.

# **ΑΓΚΑΛΙΆΖΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΑΛΛΑΓΉ**

# Το κλειδί για την εξ αποστάσεως εργασία είναι η αποδοχή της αλλαγής. Οι αλλαγές αποτελούν πρόκληση, ακόμη και αν είναι ως επί το πλείστον ευπρόσδεκτες, και η προσαρμογή στις αλλαγές είναι μια διαδικασία. Από όσα γνωρίζουμε, οι συνήθειές μας μπορούν να καθορίσουν τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβανόμαστε και αντιδρούμε στις αλλαγές. Για παράδειγμα, αν συνηθίζουμε να σκεφτόμαστε αρνητικά για νέες καταστάσεις ή νέους ανθρώπους, τότε θα αντιδράσουμε με αρνητικό τρόπο απέναντι στην αλλαγή. Είναι ενδιαφέρον ότι οι ειδικοί λένε ότι χρειάζονται μόνο 21 ημέρες για να προσαρμοστούμε σε νέες αλλαγές και να υιοθετήσουμε νέες συνήθειες**,** οπότε μέσα σε 21 ημέρες μπορούμε να συνηθίσουμε την αλλαγή(ες).

# **ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΉ ΣΤΗΝ ΑΛΛΑΓΉ ΜΕ ΕΠΙΤΥΧΊΑ**

# Αναγνωρίστε ότι η αλλαγή συμβαίνει

# Προσδιορίστε τις θετικές πτυχές

# Προετοιμαστείτε, αν είναι δυνατόν

# Επικεντρωθείτε σε ό,τι μπορείτε να ελέγξετε

# Ηρεμία και χαλάρωση

# **ΠΏΣ ΝΑ ΠΕΤΎΧΕΤΕ ΔΟΥΛΕΎΟΝΤΑΣ ΑΠΌ ΤΟ ΣΠΊΤΙ**

# Δημιουργήστε έναν καθορισμένο χώρο εργασίας για να εστιάσετε

# Διαχωρίστε τη δουλειά από τη ζωή για να αποφύγετε την εξουθένωση

# Δικτυωθείτε και βρεθείτε με άλλους για να αποφύγετε τη μοναξιά

# Να σέβεστε τη ρουτίνα σας αλλά και να δοκιμάζετε νέα πράγματα

# Αγκαλιάστε την αλλαγή

# FACTS

# *"Δεν είναι ο ισχυρότερος ή ο πιο έξυπνος που θα επιβιώσει*

# *αλλά εκείνοι που μπορούν να διαχειριστούν καλύτερα την αλλαγή"*

# Κάρολος Δαρβίνος

#

# Embrace change Stock Photos, Royalty Free Embrace change Images |  Depositphotos

https://netlogx.com/wp-content/uploads/2013/01/Embracing-Change\_FeaturedImage.jpg

## ΓΙΑ ΠΕΡΙΣΣΌΤΕΡΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΊΕΣ

# Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το πώς μπορείτε να γίνετε πιο ευπροσάρμοστοι στις αλλαγές στα πλαίσια της εξ αποστάσεως εργασίας, μπορείτε να επισκεφθείτε τους ακόλουθους συνδέσμους:

* <https://www.forbes.com/sites/forbesbusinesscouncil/2020/04/14/how-to-adapt-to-remote-work/>
* <https://www.indeed.com/career-advice/career-development/adapting-to-change>
* <https://whatfix.com/blog/adapt-to-change/>
* <https://www.lifehack.org/372463/why-you-need-adapt-change>
* <https://culturallyours.com/2018/12/12/5-ways-to-adapt-to-change-in-your-life/>



 2021-1-SE01-KA220-VET-000032922