

**ΑΓΚΑΛΙΆΖΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΑΛΛΑΓΉ ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΌ ΔΕΛΤΊΟ**

# **ΝΑ ΓΊΝΕΤΑΙ ΠΙΟ ΕΥΠΡΟΣΆΡΜΟΣΤΗ ΣΤΙΣ ΑΛΛΑΓΈΣ**

# **ΣΕ ΡΌΛΟΥΣ ΕΞ ΑΠΟΣΤΆΣΕΩΣ ΕΡΓΑΣΊΑΣ**

**ΑΣΚΉΣΕΙΣ ΑΥΤΟΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΎ**

# Είναι ζωτικής σημασίας να γίνει κανείς πιο δεκτικός στις αλλαγές των ρόλων εργασίας εξ αποστάσεως. Είναι σημαντικό να είμαστε σε θέση να μειώσουμε το επίπεδο φόβου, άγχους και στρες και να ξέρουμε να προσαρμοζόμαστε, να αλλάζουμε άποψη και να προσαρμοζόμαστε ομαλά και με επιτυχία σε μια νέα κατάσταση ή περιβάλλον.

# Θα πρέπει πάντα να έχουμε κατά νου ότι οι αλλαγές θα μας βοηθήσουν να αναπτυχθούμε προσωπικά και επαγγελματικά και θα μας κάνουν πιο ευέλικτους και ευπροσάρμοστους, βοηθώντας μας να εκτιμήσουμε τα μικρά πράγματα στην καθημερινότητά μας και τις νέες ευκαιρίες στην πορεία της ζωής μας.

Η απομακρυσμένη εργασία είναι μια νέα αλλαγή στις μέρες μας που θα παραμείνει και στο μέλλον, ακόμη και μετά τις ημέρες της πανδημίας/ Covid-19. Η υιοθέτηση των σχετικών αλλαγών και η μεγαλύτερη προσαρμοστικότητα σε περιβάλλοντα απομακρυσμένης εργασίας είναι σήμερα ζωτικής σημασίας για τη διατήρηση της επίδρασης ive διαδικασίες και αποτελέσματα.

# FACTS

# Η αυτοκριτική είναι πολύ σημαντική για να ξέρουμε αν είμαστε προσαρμόσιμοι και πάντα έτοιμοι για

# νέες αλλαγές, ή αν είμαστε σταθεροί και άκαμπτοι και, ως εκ τούτου, απρόθυμοι να αλλάξουμε

1. Υποδείξτε ποια δήλωση είναι σωστή και ποια λάθος.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Δήλωση | R | W |
| 1. Ο άνθρωπος χρειάζεται 3 ημέρες για να προσαρμοστεί στην αλλαγή
 |  | X |
| 1. Δύο από τα πλεονεκτήματα της απομακρυσμένης εργασίας είναι τα εξής: ευελιξία και ελευθερία.
 | X |  |
| 1. Τρεις από τις προκλήσεις της απομακρυσμένης εργασίας είναι οι εξής: απομόνωση, κατάθλιψη, απογοήτευση.
 | X |  |
| 1. Λέγεται ότι η εξ αποστάσεως εργασία θα αυξηθεί τα επόμενα χρόνια.
 | X |  |
| Ένα βήμα που πρέπει να κάνετε για επιτυχημένη εξ αποστάσεως εργασία είναι να σέβεστε τη ρουτίνα σας αλλά και να δοκιμάζετε νέα πράγματα.  | X |  |

1. Βρείτε τη δήλωση που δεν υποδεικνύει μια καλή πρακτική για να γίνετε πιο ευπροσάρμοστοι στις αλλαγές των ρόλων απομακρυσμένης πρόσβασης.

|  |
| --- |
| Αναγνωρίστε ότι η αλλαγή συμβαίνει. |
| 1. Βρείτε τις θετικές πτυχές.
 |
| 1. Δείτε τι μπορείτε να ελέγξετε.
 |
| 1. Αρχίστε να ανησυχείτε και να πανικοβάλλεστε.
 |
| 1. Χαλαρώστε
 |

1. Βρείτε τι δεν υποστηρίζει την επιτυχή εργασία από το σπίτι

|  |
| --- |
| 1. Συγκεντρωθείτε στο χώρο εργασίας σας.
 |
| 1. Ισορροπία εργασίας και ζωής.
 |
| 1. Δικτύωση
 |
| 1. Απομόνωση
 |
| 1. Καθιέρωση ρουτίνας
 |

# *"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, μπορείτε να επισκεφθείτε την ιστοσελίδα μας: <https://www.facebook.com/RetainMeErasmusProject>

και στο Facebook: <https://www.facebook.com/RetainMeErasmusProject>



2021-1-SE01-KA220-VET-000032922