



**BOOST
TRAIN & RETAIN**

**SKILL – Burnout
ELEBO**



Funded by
the European Union

SKILL – THE SLOW BURN TO EXHAUSTION

Κατανόηση της εξουθένωσης

Αιτίες εξουθένωσης

Πρόληψη της εξουθένωσης

Επίλυση της επαγγελματικής εξουθένωσης στο χώρο εργασίας

Το κόστος της εξουθένωσης

- Πώς προχωράμε μπροστά





**BOOST
TRAIN & RETAIN**

Κατανόηση της εξουθένωσης

Η επαγγελματική εξουθένωση είναι μια κατάσταση συναισθηματικής, ψυχικής και σωματικής εξάντλησης που προκαλείται από παρατεταμένο άγχος. Είναι πιο συχνή μεταξύ των ανθρώπων που εργάζονται σε περιβάλλοντα υψηλού στρες όπως η υγειονομική περίθαλψη, η κοινωνική εργασία ή η εκπαίδευση. Εάν δεν αντιμετωπιστεί, μπορεί να έχει σοβαρές συνέπειες για τα άτομα και τον οργανισμό για τον οποίο εργάζονται.

Συμπτώματα:

Χρόνια κόπωση

Αϋπνία

Ευερεθιστότητα

Έλλειψη κινήτρων

Καρδιακές παθήσεις

κατάθλιψη



Αιτίες εξουθένωσης

Υπάρχουν πολλοί παράγοντες που μπορούν να συμβάλουν στην επαγγελματική εξουθένωση:

Απαιτήσεις εργασίας, όπως φόρτος εργασίας και πίεση χρόνου

Έλλειψη ελέγχου: η επέκταση της αυτονομίας και της εξουσίας λήψης αποφάσεων των εργαζομένων

Διαπροσωπικές συγκρούσεις: δύσκολοι συνάδελφοι ή προϊστάμενοι

Έλλειψη κοινωνικής στήριξης

Ασαφείς προσδοκίες εργασίας

Αναντιστοιχία μεταξύ ατομικών και οργανωτικών αξιών





**BOOST
TRAIN & RETAIN**

Πρόληψη της εξουθένωσης

Η πρόληψη της επαγγελματικής εξουθένωσης απαιτεί συνδυασμό ατομικών και οργανωτικών στρατηγικών.

Ατομικές στρατηγικές:

Πρακτική αυτοφροντίδας: άσκηση, διαλογισμός, χόμπι

Θέστε ρεαλιστικούς στόχους

Αναζητήστε κοινωνική υποστήριξη που παρέχει αίσθηση σύνδεσης και επικύρωσης

Οργανωτικές στρατηγικές:

Υποστηρικτικό περιβάλλον για την προώθηση της ισορροπίας μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής: ευέλικτο πρόγραμμα εργασίας

Ευκαιρίες επαγγελματικής ανάπτυξης: προγράμματα κατάρτισης και προώθησης

Αναγνώριση: τακτική ανατροφοδότηση



Επίλυση της επαγγελματικής εξουθένωσης στο χώρο εργασίας

Είναι σημαντικό για τον χώρο εργασίας να υπάρχουν σαφείς πολιτικές για την αντιμετώπιση της επαγγελματικής εξουθένωσης. Αυτές οι πολιτικές μπορεί να περιλαμβάνουν:

Οδηγίες για τη διαχείριση φόρτου εργασίας

Τεχνικές μείωσης του στρες

Πόροι υποστήριξης για υπαλλήλους που μπορεί να δυσκολεύονται

Ένα πολύ ενδιαφέρον μέτρο θα μπορούσε να είναι ότι οι εργοδότες και οι εργαζόμενοι δημιουργούν δουλεύοντας μαζί ένα σχέδιο ευεξίας που περιλαμβάνει την παραγωγικότητα, τη δέσμευση και τη συνολική ικανοποίηση.



Το κόστος της εξουθένωσης



BOOST
TRAIN & RETAIN

Η επαγγελματική εξουθένωση μπορεί να έχει σημαντικό αντίκτυπο και κόστος τόσο για τα άτομα όσο και για τους οργανισμούς.

Άτομα:

Μειώστε την ικανοποίηση από την εργασία

Κακή απόδοση

Μείωση της ποιότητας ζωής

Υψηλή αρτηριακή πίεση

Παχυσαρκία

Οργανισμοί:

Αύξηση των απουσιών

Τζίρος

Μειωμένη παραγωγικότητα



Προχωρώντας μπροστά



**BOOST
TRAIN & RETAIN**

Αυτό το μέρος απαιτεί υψηλή δέσμευση τόσο των ατόμων όσο και της οργάνωσης. Οι στρατηγικές που μπορούν να κάνουν τη διαφορά περιλαμβάνουν:

Τεχνικές διαχείρισης άγχους

Θέτοντας όρια στο χώρο εργασίας

Εντοπισμός και αντιμετώπιση υποκείμενων ζητημάτων, όπως η δυσαρέσκεια από την εργασία ή οι προσωπικοί αγώνες

Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε αύξηση της ικανοποίησης από την εργασία, της παραγωγικότητας και της καλύτερης ποιότητας ζωής για όλους τους εμπλεκόμενους





Funded by
the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

