



ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ – Διαχείριση άγχους ELEBO





**BOOST
TRAIN & RETAIN**

ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ – ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΑΓΧΟΥΣ

Κατανόηση του άγχους στο χώρο εργασίας
Η σημασία της ευημερίας των εργαζομένων
Αποτελεσματικές στρατηγικές επικοινωνίας
Οικοδόμηση ανθεκτικότητας και δεξιοτήτων αντιμετώπισης
Δημιουργία υποστηρικτικού περιβάλλοντος εργασίας
Μέτρηση και αξιολόγηση προγραμμάτων διαχείρισης άγχους



CK



**BOOST
TRAIN & RETAIN**

Κατανόηση του άγχους στο χώρο εργασίας

Το άγχος είναι μια κοινή εμπειρία στο χώρο εργασίας και μπορεί να έχει σημαντικό αντίκτυπο στην ευημερία και την παραγωγικότητα των εργαζομένων. Προκειμένου να διαχειριστούμε το άγχος στο HR είναι πολύ σημαντικό να κατανοήσουμε τις αιτίες όπως για παράδειγμα:

Μεγάλος φόρτος εργασίας

Πολλές ώρες

Κακή επικοινωνία

Εργασιακή ανασφάλεια

Έλλειψη υποστήριξης



Η σημασία της ευημερίας των εργαζομένων

Η ευημερία των εργαζομένων θα πρέπει να αποτελεί προτεραιότητα για όλους τους οργανισμούς, καθώς έχει άμεσο αντίκτυπο στην παραγωγικότητα, τη δέσμευση και τη διατήρηση.

Το τμήμα ανθρώπινου δυναμικού διαδραματίζει βασικό ρόλο σε αυτόν τον τομέα, προσφέροντας πόρους και υποστήριξη για τη διαχείριση του άγχους. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει:

Ευέλικτο πρόγραμμα εργασίας

Εκπαίδευση στην επικοινωνία

Παρουσιάζουμε τα «προγράμματα power skills»

Ανάπτυξη ομαδικού πνεύματος





**BOOST
TRAIN & RETAIN**

Αποτελεσματικές στρατηγικές επικοινωνίας

Η κακή επικοινωνία είναι ο κύριος παράγοντας που συμβάλλει στο άγχος στο χώρο εργασίας και μπορεί επίσης να οδηγήσει σε συγκρούσεις. Η εφαρμογή στρατηγικών επικοινωνίας και εκπαιδεύσεων από το HR μπορεί να συμβάλει στη βελτίωση της κατάστασης. Ως παράδειγμα στρατηγικών για τη βελτίωση της επικοινωνίας μπορούμε να αναφέρουμε:

Ενημέρωση με τους εργαζόμενους

Ενθάρρυνση του διαλόγου και της ανατροφοδότησης

Διαγραφή μηνυμάτων





**BOOST
TRAIN & RETAIN**

Οικοδόμηση ανθεκτικότητας και δεξιοτήτων αντιμετώπισης

Η ανθεκτικότητα είναι μια κρίσιμη δεξιότητα για τη διαχείριση του άγχους στο χώρο εργασίας και γενικότερα. Είναι η ικανότητα να ανακάμψεις από δύσκολες καταστάσεις. Ο καλύτερος τρόπος για να συμπεριλάβετε τις δεξιότητες ανθεκτικότητας και αντιμετώπισης είναι να συμπεριλάβετε εργαστήρια σχετικά με τη διαχείριση του στρες, τη διαχείριση του χρόνου και τη συναισθηματική νοημοσύνη και να εξοπλίσετε με αυτόν τον τρόπο τους υπαλλήλους με εργαλεία που χρειάζονται για να χειριστούν αποτελεσματικά το άγχος.





**BOOST
TRAIN & RETAIN**

Δημιουργία υποστηρικτικού περιβάλλοντος εργασίας

Ένα υποστηρικτικό εργασιακό περιβάλλον είναι απαραίτητο για τη διαχείριση του άγχους και την προώθηση της ευημερίας των εργαζομένων και το τμήμα HR μπορεί να το δημιουργήσει προωθώντας την ένταξη, τον σεβασμό και τα προγράμματα κατάρτισης προσαρμοσμένα στις περιστάσεις.

Θα μπορούσε επίσης να περιλαμβάνει:

Επιβράβευση των επιτευγμάτων των εργαζομένων

Παροχή ευκαιριών επαγγελματικής ανάπτυξης

Δημιουργία αίσθησης κοινότητας

Ιεράρχηση των αναγκών των εργαζομένων



Μέτρηση και αξιολόγηση προγραμμάτων διαχείρισης άγχους

Προκειμένου να διασφαλιστεί η αποτελεσματικότητα των προγραμμάτων διαχείρισης του άγχους, πρέπει να μετρηθεί ο αντίκτυπος στην ευημερία και την παραγωγικότητα των εργαζομένων. Οι μετρήσεις αυτές θα μπορούσαν να περιλαμβάνουν:

Διεξαγωγή ερευνών

Ανάλυση δεδομένων

Προσέλκυση σχολίων από τους υπαλλήλους

Με αυτόν τον τρόπο το HR μπορεί να εντοπίσει τομείς βελτίωσης και να προσαρμόσει τη στρατηγική στις πραγματικές ανάγκες. Η διαδικασία αξιολόγησης είναι κρίσιμη για τη διατήρηση ενός παραγωγικού εργατικού δυναμικού μακροπρόθεσμα.





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.

