**Πρότυπο εκπαιδευτικού δελτίου**

|  |  |
| --- | --- |
| **Τίτλος**  | Ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής σε χώρους τηλεργασίας |
| **Λέξεις-κλειδιά (μεταετικέτα)** | Ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής, τηλεργασία, έξυπνη εργασία, υγεία |
| **Γλώσσα** | Ελληνικά |
| **Στόχοι /Διδάγματα** | * Κατανόηση της σημασίας της ισορροπίας μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής
* Μάθετε πώς μπορείτε να επιτύχετε ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής και εργάζεστε εξ αποστάσεως
* Μάθετε πώς να βελτιώσετε την ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής μεταξύ της απομακρυσμένης ομάδας σας
* Μάθετε βασικούς κανόνες για να βελτιώσετε την ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής ως τηλεργαζόμενος
 |
| **Περιοχή προπόνησης: (Επιλέξτε μία)** |
| **Online / Ψηφιακό Μάρκετινγκ / Ασφάλεια στον Κυβερνοχώρο** |  |
| **Ηλεκτρονικό Εμπόριο / Χρηματοδότηση** |  |
| **Ψηφιακή Ευεξία** |  |
| **Έξυπνη εργασία / Ψηφιακοί Νομάδες** | **x** |
| **Περιγραφή:**  | Η πανδημία Covid-19 είχε ως αποτέλεσμα τη δραματική αύξηση της τηλεργασίας στην Ευρώπη. Αν και επωφελούνταν από μεγαλύτερη ευελιξία και αυτονομία, οι τηλεργαζόμενοι είχαν συχνά μεγαλύτερο φόρτο εργασίας, με αρνητικό αντίκτυπο στην ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής.Η ανεπαρκής ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής σε χώρους τηλεργασίας μπορεί να έχει πολύ αρνητικό αντίκτυπο στους εργαζομένους και στην ευημερία τους. Οι εργαζόμενοι και οι διευθυντές θα πρέπει να ακολουθούν ορισμένους κανόνες/συστάσεις για να διασφαλίζουν καλύτερη ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής για τους απομακρυσμένους εργαζόμενους. |
| **Περιεχόμενα διατεταγμένα σε 3 επίπεδα** | 1. **Ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής σε χώρους τηλεργασίας**
	1. **Ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής σε χώρους τηλεργασίας**

1.1.1 Επισκόπηση στο Europe1.1.2 Ορισμοί1.1.3 Πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα της τηλεργασίας 1.1.4 Αντίκτυπος της ανεπαρκούς ισορροπίας μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής κατά την εξ αποστάσεως εργασία 1.1.5 Πώς να βελτιώσετε την ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής μεταξύ της απομακρυσμένης ομάδας σας1.1.6 Συμβουλές για καλύτερη ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής στην έξυπνη εργασία |
| **Αυτοαξιολόγηση (ερωτήματα και απαντήσεις πολλαπλής επιλογής)** | 1. **Κατά τη διάρκεια της πανδημίας, ποιος υπέφερε περισσότερο όσον αφορά την ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής;**

α.- μόνο τηλεργαζόμενοι β.- όλοι οι εργαζόμενοι**γ.- κυρίως γυναίκες τηλεργαζόμενες**1. **Ποιο είναι το βασικό στοιχείο της ισορροπίας μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής;**

**α.- καλή ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και ιδιωτικής ζωής**β.- δυνατότητα απομακρυσμένης εργασίαςγ.- να έχουν τουλάχιστον 3 μη εργάσιμες ημέρες την εβδομάδα1. **Ποιο είναι το πλεονέκτημα της τηλεργασίας;**

α.- εξαλείφονται όλες οι μορφές περισπασμών β.- λιγότερο κόστος για τους εργοδότες επειδή οι εργαζόμενοι πρέπει να αγοράσουν τους υπολογιστές τους **γ.- καλύτερη ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής**1. **Ποια ενέργεια δεν βελτιώνει την ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής μεταξύ της απομακρυσμένης ομάδας σας;**

**α.- διαθεσιμότητα για εργασία οποιαδήποτε ημέρα της εβδομάδας**β.- αποτελεσματική επικοινωνία μεταξύ των εργαζομένωνγ.- καμία από τις προηγούμενες απαντήσεις1. **Τι μπορεί να έχει η επίδραση μιας κακής ισορροπίας μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής;**

α.- Κατάθλιψη λόγω χαμηλού μισθούβ.- Άγχος για έλλειψη επαγγελματικής εξέλιξης**γ.- Μείωση της παραγωγικότητας** |
| **Πηγές (βίντεο, σύνδεσμος αναφοράς)** |  |
| **Σχετικό υλικό** |  |
| **Σχετικά PPT** | ESMERALD\_WORKLIFE\_IDP.pptx |
| **Βιβλιογραφία** | APHC (2021). Work-Life Balance while Teleworking. <https://phc.amedd.army.mil/topics/healthyliving/al/Pages/Work-Life-Balance-While-Teleworking.aspx> Arenofsky, J. (2017). Work–Life Balance. ABC-CLIO.Barron, S. (2020). 9 tips for working from home that can help with work-life balance. <https://resources.owllabs.com/blog/remote-work-life-balance> Frost, A. (2020). 500+ Easy Ways to Get Organized, Stay Productive, and Maintain a Work-Life Balance While Working from Home! Adams Media.OECD. (2020), How's Life? 2020 Measuring Well-being. <https://www.oecd-ilibrary.org/economics/how-s-life/volume-/issue-_9870c393-en> UNICE/UAPME, CEEP, & ETUC. (2002). Framework agreement on Telework. <https://www.asi.is/media/312703/teleworking_agreement_en.pdf> |
| **Παρέχεται από** | IDP |