



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Εθνικό και Καποδιστριακό
Πανεπιστήμιο Αθηνών



Διαχείριση Στρες

στον Χώρο
Εργασίας



E-LEARNING

Copyright 2013



1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Το Κέντρο Επαγγελματικής Κατάρτισης του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών σας καλωσορίζει στο Πρόγραμμα Συμπληρωματικής εξ Αποστάσεως Εκπαίδευσης και συγκεκριμένα στο εκπαιδευτικό αντικείμενο **“Διαχείριση Στρες στον Χώρο Εργασίας”**

Η ανάγκη συνεχούς επιμόρφωσης και πιστοποίησης επαγγελματικών δεξιοτήτων οδήγησε το Κ.Ε.Κ. του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών στο σχεδιασμό των πρωτοποριακών αυτών Προγραμμάτων Κατάρτισης, με γνώμονα τη **διασύνδεση της θεωρητικής με την πρακτική γνώση**, αναπτύσσοντας κυρίως, την εφαρμοσμένη διάσταση των επιστημών στα αντίστοιχα επαγγελματικά πεδία.

Η ανάπτυξη των προγραμμάτων στηρίχτηκε κυρίως:

- **στην εμπειρία του Ε.Κ.Π.Α. από πιλοτικά προγράμματα**, τα οποία αποτέλεσαν το εφαλτήριο για τη δημιουργία των *Προγραμμάτων εξ Αποστάσεως Συμπληρωματικής Εκπαίδευσης*,
- **στη γνώση των καθηγητών του**, αλλά και καθηγητών άλλων Εκπαιδευτικών Ιδρυμάτων,
- **στην πρακτική εμπειρία ειδικευμένων επιστημόνων διεθνούς κύρους**,
- **στην άρτια και σύγχρονη υλικοτεχνική υποδομή του Ιδρύματος.**

Στη συνέχεια, σας παρουσιάζουμε αναλυτικά το πρόγραμμα σπουδών για το εκπαιδευτικό αντικείμενο **“Διαχείριση Στρες στον Χώρο Εργασίας”**, τις προϋποθέσεις συμμετοχής σας σε αυτό, καθώς και όλες τις λεπτομέρειες που πιστεύουμε ότι είναι χρήσιμες, για να έχετε μια ολοκληρωμένη εικόνα του προγράμματος.

2. ΔΙΑΠΙΣΤΕΥΣΕΙΣ: ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗ Ε.ΚΕ.ΠΙΣ. – ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗ DQS DIN EN ISO 9001:2008

⇒ Πιστοποίηση Ε.ΚΕ.ΠΙΣ.

Το ΚΕΚ του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών είναι πιστοποιημένο (Κ.Π. 12151701) από τον επίσημο εθνικό φορέα για την ανάπτυξη, εφαρμογή και παρακολούθηση του Εθνικού Συστήματος Πιστοποίησης της Συνεχιζόμενης Επαγγελματικής Κατάρτισης στην Ελλάδα (**Ε.ΚΕ.ΠΙΣ.**), από τον Οκτώβριο του 2001. Σε συνέχεια της πρώτης απόφασης πιστοποίησης, και σύμφωνα με τις προβλεπόμενες διαδικασίες σχετικά με την εφαρμογή του Συστήματος Παρακολούθησης και Αξιολόγησης, το ΚΕΚ λαμβάνει σε ετήσια βάση, Βεβαίωση Ανανέωσης Πιστοποίησης.

⇒ Πιστοποίηση DQS DIN EN ISO 9001:2008

Το Πρόγραμμα Συμπληρωματικής εξ Αποστάσεως Εκπαίδευσης (e-learning) του ΚΕΚ του ΕΚΠΑ, από τον Ιούλιο του 2008, και μετά από σχετική αξιολόγησή του από τον Ελληνικό Οργανισμό Τυποποίησης (ΕΛ.Ο.Τ.), διαθέτει Πιστοποίηση Διαχείρισης Συστήματος Ποιότητας, σύμφωνα με το πρότυπο ΕΛΟΤ EN ISO 9001:2008.

Από τον Απρίλιο του 2012 διαθέτει Πιστοποίηση Διαχείρισης Συστήματος Ποιότητας από το **Φορέα Πιστοποίησης DQS σύμφωνα με το πρότυπο DIN EN ISO 9001:2008.**

Η συγκεκριμένη πιστοποίηση τεκμηριώνει με αντικειμενικό τρόπο την ικανότητα του Οργανισμού να παρέχει εκπαιδευτικά προγράμματα με συνέπεια, διασφαλίζοντας συγχρόνως, την ικανοποίηση των απαιτήσεων του καταρτιζόμενου. Παράλληλα, η εφαρμογή του συστήματος, μεριμνά για την τήρηση επιμέρους διεργασιών που εξασφαλίζουν τη διαρκή βελτίωσή του, καθώς και τη συμμόρφωσή του σύμφωνα με τις απαιτήσεις του τελικού αποδέκτη των παρεχομένων υπηρεσιών εκπαίδευσης.

3. ΣΚΟΠΟΣ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Η φύση της εργασιακής ζωής έχει αλλάξει σημαντικά τις τελευταίες δεκαετίες με αποτέλεσμα οι απαιτήσεις στο χώρο εργασίας να είναι περισσότερες από ποτέ. Σχεδόν ένας στους τρεις Ευρωπαίους εργαζόμενους, δηλαδή περισσότερα από 40 εκατομμύρια άνθρωποι, αναφέρουν ότι πάσχουν από εργασιακό στρες. Το στρες αυτό προκύπτει από την αλληλεπίδραση των συνθηκών εργασίας και των ατομικών χαρακτηριστικών των εργαζομένων, η οποία μπορεί να έχει αρνητική επίδραση στη βιοψυχοκοινωνική τους υγεία, καθώς και στην απόδοση της αποτελεσματικότητας και της παραγωγικότητάς τους. Το φαινόμενο αφορά όχι μόνο τους υπαλλήλους, αλλά και τους εργοδότες, τους διευθυντές, τους προϊσταμένους, τους ελεύθερους επαγγελματίες, τους μαθητευόμενους και τους εκπαιδευόμενους.

Το Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα «Διαχείριση στρες στο χώρο Εργασίας» στοχεύει στην κατανόηση των γενεσιουργών αιτιών του εργασιακού στρες, στην ανάλυση των συνεπειών του και στην αποτελεσματική αντιμετώπισή του. Ειδικότερα, στο πρόγραμμα περιλαμβάνονται τεχνικές και διαδικασίες που στόχο έχουν να ενημερωθούν οι συμμετέχοντες για τη φύση, τις διεργασίες και τις συνέπειες του εργασιακού στρες, να μάθουν νέες δεξιότητες ή να ενισχύσουν τις υπάρχουσες για την αποτελεσματικότερη αντιμετώπιση των στρεσογόνων καταστάσεων, να κατανοήσουν καλύτερα τα προσωπικά τους όρια, τις αξίες και τα κίνητρά τους και να αναπτύξουν τις κοινωνικές τους δεξιότητες και την ικανότητα να εργάζονται αποτελεσματικά σε ομάδες.

Το Πρόγραμμα έχει έντονο ψυχοεκπαιδευτικό χαρακτήρα, με την έννοια ότι η αλλαγή επέρχεται ως αποτέλεσμα ενημέρωσης και χρήσης παραδειγμάτων από την πλευρά του εκπαιδευτή και με την ανάληψη πρωτοβουλιών και την ενεργητική συμμετοχή των εκπαιδευομένων. Συνεπώς, με την ολοκλήρωση του προγράμματος, ο εκπαιδευόμενος θα πρέπει να είναι σε θέση όχι μόνο να αναγνωρίζει τα αίτια και τις συνέπειες του εργασιακού στρες στο άτομο και στους οργανισμούς, αλλά και να εφαρμόζει θεωρίες, τεχνικές και ερευνητικά αποτελέσματα στην πράξη για την βελτίωση των συνθηκών στο περιβάλλον εργασίας. Παράλληλα, θα είναι σε θέση να αναγνωρίζει τα σημάδια του εργασιακού στρες στον εαυτό του έχοντας στη διάθεσή του έναν οργανωμένο και εξειδικευμένο οδηγό εκτίμησης, πρόληψης και αντιμετώπισης.

Το εν λόγω εκπαιδευτικό πρόγραμμα απευθύνεται σε ειδικούς ψυχικής υγείας, ψυχολόγους, ψυχιάτρους και κοινωνικούς λειτουργούς (φοιτητές ή επαγγελματίες), που ενδιαφέρονται να αναπτύξουν τις γνώσεις τους στο χώρο της οργανωτικής ψυχολογίας και της εργασιακής ψυχολογίας της υγείας και ταυτόχρονα επιθυμούν να εφαρμόσουν τις γνώσεις αυτές στην επαγγελματική τους δραστηριότητα. Το θεωρητικό υλικό και η εκπαίδευση που προσφέρει το συγκεκριμένο πρόγραμμα μπορεί να αξιοποιηθεί στην υποστήριξη ατόμων που εμφανίζουν

υψηλά επίπεδα εργασιακού στρες, καθώς και στον συντονισμό ομάδων εργαζομένων. Παράλληλα, απευθύνεται σε άτομα που αντιμετωπίζουν αντίστοιχες δυσκολίες στο χώρο εργασίας τους, καθώς και σε οργανισμούς (εταιρείες, επιχειρήσεις, δήμοι κ.ο.κ.) που ενδιαφέρονται να ενδυναμώσουν τη σωματική και ψυχική ευεξία των εργαζομένων τους, βελτιώνοντας ταυτόχρονα την απόδοσή τους και μειώνοντας το κόστος εργασίας.

4. ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΥΠΟΨΗΦΙΩΝ ΠΟΥ ΓΙΝΟΝΤΑΙ ΔΕΚΤΟΙ ΣΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ - ΤΡΟΠΟΣ ΕΝΤΑΞΗΣ

Η έναρξη του Προγράμματος γίνεται με δημόσια αναγγελία (τόσο στον Τύπο, όσο και στο Διαδίκτυο), όπου καθορίζονται οι διαδικασίες που απαιτούνται για την ένταξη του ενδιαφερόμενου στο Πρόγραμμα.

Αίτηση συμμετοχής μπορούν να υποβάλλουν:

- απόφοιτοι ΑΕΙ και ΑΤΕΙ της ημεδαπής και της αλλοδαπής
- απόφοιτοι δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης

Λόγω του περιορισμένου αριθμού των θέσεων συμμετοχής, θα τηρηθούν αυστηρά τα παρακάτω κριτήρια επιλογής υποψηφίων.

Κριτήρια Επιλογής Υποψηφίων

- Βαθμός πτυχίου ή Απολυτηρίου Λυκείου
- Επίπεδο γνώσης της αγγλικής γλώσσας
- Επιπρόσθετες γνώσεις και ικανότητες (γνώσεις Η/Υ, συμμετοχή σε σεμινάρια, εργασιακή εμπειρία)

Η αίτηση συμμετοχής υποβάλλεται ηλεκτρονικά, μέσω της ιστοσελίδας <http://elearn.elke.uoa.gr>. Η αποδοχή ή η απόρριψή της αίτησης συμμετοχής ανακοινώνεται στον υποψήφιο εκπαιδευόμενο ατομικά μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου.

5. ΤΟ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΤΙΚΟ ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗΣ

Η επιτυχής ολοκλήρωση των **τεσσάρων (4)** θεματικών ενοτήτων που περιλαμβάνει το συγκεκριμένο πρόγραμμα, οδηγεί στη χορήγηση Πιστοποιητικού Επιμόρφωσης στο γνωστικό αντικείμενο «**ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΣΤΡΕΣ ΣΤΟ ΧΩΡΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ**». Παρακάτω, παρουσιάζεται αναλυτικά ο τρόπος αξιολόγησης των εκπαιδευομένων.

6. ΧΡΟΝΙΚΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΚΑΙ ΚΟΣΤΟΣ ΦΟΙΤΗΣΗΣ

Η χρονική διάρκεια του Προγράμματος είναι **τέσσερις (4)** μήνες, ενώ ο απαιτούμενος “χρόνος διδασκαλίας” εκτιμάται στις **80 ώρες**.

Η οργάνωση της δομής του προγράμματος εξ Αποστάσεως Εκπαίδευσης βασίζεται σε επίπεδο θεματικών ενοτήτων. Η εκτίμηση του απαιτούμενου “χρόνου διδασκαλίας” αποσκοπεί στην διευκόλυνση των ενδιαφερομένων αναφορικά με τον υπολογισμό του χρόνου ενασχόλησής τους με το εκπαιδευτικό πρόγραμμα. Προκύπτει δε, από τον συνολικό αριθμό των διδακτικών ενοτήτων του εκπαιδευτικού υλικού, επί την αναγωγή των απαιτούμενων ωρών διδασκαλίας του σε ώρες δια ζώσης διάλεξης (ανάλογα με τον γνωστικό όγκο και τον βαθμό δυσκολίας του), ανά διδακτική ενότητα. Τα παραπάνω βασίζονται σε εκτιμώμενα στοιχεία, ενώ, όπως είναι ευνόητο, η τελική εκτίμηση του χρόνου ενασχόλησης του εκπαιδευομένου, υπόκειται σε υποκειμενικά στοιχεία, όπως για παράδειγμα το προηγούμενο γνωστικό του επίπεδο και η προσωπική ικανότητα αφομοίωσης γνώσεων.

Το συνολικό κόστος φοίτησης είναι **700 ευρώ**. Τα δίδακτρα καταβάλλονται σε τραπεζικό λογαριασμό και εκδίδεται απόδειξη είσπραξης στα στοιχεία του μετέχοντα.

7. ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ

Τα προαπαιτούμενα για την παρακολούθηση του Προγράμματος από τους εκπαιδευόμενους είναι:

- Πρόσβαση στο Διαδίκτυο
- Κατοχή προσωπικού e-mail
- Βασικές γνώσεις χειρισμού ηλεκτρονικών υπολογιστών

8. ΔΟΜΗ ΚΑΙ ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗΣ ΘΕΜΑΤΙΚΩΝ ΕΝΟΤΗΤΩΝ

Το περιεχόμενο του κάθε θεματικής ενότητας που βρίσκεται στο Διαδίκτυο αφορά στα κύρια σημεία της θεωρίας και είναι εμπλουτισμένο κυρίως με τα εξής:

- ✓ παραδείγματα
- ✓ λυμένες ασκήσεις
- ✓ ασκήσεις αυτοαξιολόγησης
- ✓ μελέτες περιπτώσεων πάνω σε πραγματικά δεδομένα
- ✓ πρόσθετη βιβλιογραφία

Μέσω του συγκεκριμένου τρόπου παρουσίασης των θεματικών εννοιών επιτυγχάνεται η εμπέδωση της θεωρίας με έναν πιο εποικοδομητικό τρόπο απ' ότι σε ένα "παραδοσιακού" τύπου έντυπο.

Παράλληλα, η δομή των μαθημάτων είναι διαμορφωμένη, έτσι ώστε το εκπαιδευτικό υλικό να:

- καθοδηγεί το σπουδαστή στη μελέτη του,
- προάγει την αλληλεπίδραση του σπουδαστή με το μαθησιακό υλικό,
- επεξηγεί δύσκολα σημεία και έννοιες,
- αξιολογεί και ενημερώνει το σπουδαστή για την πρόοδο του,
- εξειδικεύει τις θεωρητικές γνώσεις με τη χρήση πρακτικών εφαρμογών.

9. ΤΡΟΠΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Η διδασκαλία στα προγράμματα εξ αποστάσεως εκπαίδευσης του ΚΕΚ διεξάγεται μέσω του διαδικτύου, προσφέροντας στον εκπαιδευόμενο «αυτονομία», δηλαδή δυνατότητα μελέτης ανεξαρτήτως περιοριστικών παραγόντων, όπως η υποχρέωση της φυσικής του παρουσίας σε συγκεκριμένο χώρο και χρόνο.

Το εκπαιδευτικό υλικό του προγράμματος διατίθεται σταδιακά, ανά διδακτική ενότητα, μέσω ειδικά διαμορφωμένων ηλεκτρονικών τάξεων. Κατά την εξέλιξη κάθε θεματικής ενότητας αναρτώνται σε σχετικό link οι απαραίτητες για την ομαλή διεξαγωγή της εκπαιδευτικής διαδικασίας ανακοινώσεις, όπως:

- **Το Χρονοδιάγραμμα υποβολής των ασκήσεων** το οποίο περιλαμβάνει τις ημερομηνίες διάθεσης των ενοτήτων και τις προθεσμίες υποβολής των αντίστοιχων tests,
- **Ο Οδηγός Μελέτης** ανά Διδακτική Ενότητα που στοχεύει στην διευκόλυνση της οργάνωσης της μελέτης του εκπαιδευόμενου,
- **Η Τελική Εργασία** η οποία διατίθεται κατά την ολοκλήρωση της θεματικής ενότητας (εφόσον το απαιτεί η φύση του μαθήματος) και αφορά το σύνολο της διδακτέας ύλης.

Ο εκπαιδευόμενος, αφού ολοκληρώσει τη μελέτη της εκάστοτε διδακτικής ενότητας, καλείται να υποβάλει ηλεκτρονικά, το αντίστοιχο τεστ. Τα τεστ περιλαμβάνουν ερωτήσεις αντιστοίχισης ορθών απαντήσεων, πολλαπλής επιλογής, αληθούς/ψευδούς δήλωσης, ή upload, όπου ο εκπαιδευόμενος θα πρέπει να διατυπώσει και να επισυνάψει την απάντησή του.

Παράλληλα, παρέχεται **πλήρης εκπαιδευτική υποστήριξη** δεδομένου ότι ο εκπαιδευόμενος μπορεί να απευθύνεται ηλεκτρονικά (για το διάστημα που διαρκεί το εκάστοτε μάθημα) στον ορισμένο εκπαιδευτή του, μέσω ενσωματωμένου στην πλατφόρμα ηλεκτρονικού συστήματος επικοινωνίας, για την άμεση επίλυση αποριών σχετιζόμενων με τις θεματικές ενότητες και τις ασκήσεις αξιολόγησης.

Τέλος, το εκπαιδευτικό υλικό παρέχεται και σε ηλεκτρονική μορφή (e-book), προκειμένου να διευκολυνθούν οι εκπαιδευόμενοι σε περιπτώσεις που προτιμούν την έντυπη έκδοσή του.

10. ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ ΓΡΑΦΕΙΟ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ (HELP DESK)

Μέσω του ενσωματωμένου στην εκπαιδευτική πλατφόρμα συστήματος επικοινωνίας, ο εκπαιδευόμενος έχει επίσης τη δυνατότητα να απευθυνθεί στην Διοικητική ή Τεχνική Υποστήριξη του προγράμματος, ανάλογα με τη φύση του ζητήματος που τον απασχολεί.

11. ΤΡΟΠΟΣ ΕΞΕΤΑΣΗΣ ΚΑΙ ΒΑΘΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

Σε κάθε διδακτική ενότητα ο εκπαιδευόμενος θα πρέπει να επιλύει και να υποβάλλει ηλεκτρονικά το αντίστοιχο τεστ, τηρώντας το χρονοδιάγραμμα που έχει δοθεί από τον εκπαιδευτή του. Η βαθμολογία προηγούμενων διδακτικών ενότητων ανακοινώνεται στον εκπαιδευόμενο πριν την προθεσμία υποβολής του τεστ της επόμενης ενότητας. Η κλίμακα βαθμολογίας κυμαίνεται από 0 έως 100%. Συνολικά, η βαθμολογία κάθε θεματικής ενότητας προκύπτει κατά το 60% από τις ασκήσεις αξιολόγησης και κατά το υπόλοιπο 40% από την τελική εργασία, η οποία εκπονείται στο τέλος του συγκεκριμένου μαθήματος και εφόσον το απαιτεί η φύση αυτού.

Η χορήγηση του Πιστοποιητικού Επιμόρφωσης πραγματοποιείται, όταν ο εκπαιδευόμενος λάβει σε όλα τα μαθήματα βαθμό μεγαλύτερο ή ίσο του 50%. Σε περίπτωση που η συνολική βαθμολογία ενός ή περισσότερων μαθημάτων δεν ξεπερνά το 50%, ο εκπαιδευόμενος έχει τη δυνατότητα επανεξέτασης των μαθημάτων αυτών μετά την ολοκλήρωση της εκπαιδευτικής διαδικασίας του προγράμματος. Η βαθμολογία που θα συγκεντρώσει κατά τη διαδικασία επανεξέτασής του είναι και η οριστική για τα εν λόγω μαθήματα, με την προϋπόθεση ότι ξεπερνά εκείνη που συγκέντρωσε κατά την κανονική διάρκεια της εκπαιδευτικής διαδικασίας. Σε διαφορετική περίπτωση διατηρείται η αρχική βαθμολογία.

12. ΛΟΙΠΕΣ ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΙΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΟΜΕΝΩΝ - ΠΡΟΫΠΟΘΕΣΕΙΣ ΧΟΡΗΓΗΣΗΣ

ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΤΙΚΟΥ

Πέρα από την **επιτυχή ολοκλήρωση** του προγράμματος για τη χορήγηση του Πιστοποιητικού απαιτούνται τα εξής:

⇒ **Συμμετοχή του εκπαιδευόμενου στη διαδικασία Δειγματοληπτικού Ελέγχου Ταυτοποίησης**

Η διαδικασία Δειγματοληπτικού Ελέγχου Ταυτοποίησης Εκπαιδευόμενου στοχεύει στη διασφάλιση της ποιότητας των παρεχομένων εκπαιδευτικών υπηρεσιών. Συγκεκριμένα, εξουσιοδοτημένο στέλεχος του ΚΕΚ, επικοινωνεί τηλεφωνικά με ένα τυχαίο δείγμα εκπαιδευόμενων, προκειμένου να διαπιστωθεί εάν συμμετείχαν στις εκπαιδευτικές διαδικασίες του προγράμματος, εάν αντιμετώπισαν προβλήματα σε σχέση με το εκπαιδευτικό υλικό, την επικοινωνία με τον ορισμένο εκπαιδευτή τους, καθώς και με τη γενικότερη μαθησιακή διαδικασία. Η τηλεφωνική επικοινωνία διεξάγεται με την ολοκλήρωση του εκάστοτε προγράμματος, ενώ η μέση χρονική διάρκειά της συγκεκριμένης διαδικασίας είναι περίπου 2-3 λεπτά.

Σε περίπτωση μη συμμετοχής του εκπαιδευόμενου στη διαδικασία Δειγματοληπτικού Ελέγχου Ταυτοποίησης, εφόσον κληθεί, ή μη ταυτοποίησής του κατά τη διεξαγωγή της, δεν χορηγείται το πιστοποιητικό σπουδών, ακόμα και αν η βαθμολογία που έχει συγκεντρώσει ο εγγεγραμμένος στο πρόγραμμα είναι προβιβάσιμη.

⇒ **Αποπληρωμή του συνόλου των διδάκτρων**

Ο εκπαιδευόμενος θα πρέπει να μην έχει οικονομικής φύσεως εκκρεμότητες. Σε περίπτωση που υπάρχουν τέτοιες, το πιστοποιητικό σπουδών διατηρείται στο αρχείο της Γραμματείας, για εύλογο χρονικό διάστημα και μέχρι την κάλυψη της εκκρεμότητας.

Προαιρετικά οι εκπαιδευόμενοι μπορούν να συμμετέχουν:

⇒ **στη διαδικασία αξιολόγησης προτεινόμενων εκπαιδευτικών αντικειμένων**

Η διαδικασία αξιολόγησης των προτεινόμενων εκπαιδευτικών αντικειμένων διεξάγεται ηλεκτρονικά μέσω του συνδέσμου <http://elearn.elke.uoa.gr/eval>, όπου ο μετέχων μπορεί να δει σύντομη περιγραφή των εν λόγω προγραμμάτων, καθώς και να υποβάλλει ηλεκτρονικά τη φόρμα ταξινόμησής τους, με βάση το βαθμό προτίμησης που τους αποδίδει. Στοχεύει δε, στη μελέτη και τον σχεδιασμό ενεργειών, προς την κατεύθυνση της **κάλυψης πραγματικών εκπαιδευτικών αναγκών**, σύμφωνα με τη φιλοσοφία του Προγράμματος E-learning του ΕΚΠΑ.

⇒ **στη διαδικασία αξιολόγησης των παρεχόμενων υπηρεσιών και της αποτελεσματικότητας των εκπαιδευτικών προγραμμάτων**

Η διαδικασία αξιολόγησης των παρεχόμενων υπηρεσιών και της αποτελεσματικότητας των εκπαιδευτικών προγραμμάτων διεξάγεται ηλεκτρονικά μέσω του συνδέσμου <http://elearn.elke.uoa.gr/evalprograms> από τον εκπαιδευόμενο μετά την περάτωση της εκπαιδευτικής διαδικασίας. Στόχος της εν λόγω διαδικασίας αξιολόγησης είναι αφενός η βελτίωση της ποιότητας των υπηρεσιών που εμπλέκονται στη διενέργεια της μαθησιακής διαδικασίας και αφορούν την εκπαιδευτική, γραμματειακή και τεχνική υποστήριξη, και αφετέρου στη μελέτη και το σχεδιασμό ενεργειών προς την κατεύθυνση της **διαρκούς αναβάθμισης** του Προγράμματος e-learning του ΕΚΠΑ, μέσω της ανάπτυξης νέων εκπαιδευτικών εργαλείων για την αποτελεσματικότερη αφομοίωση των προσφερόμενων γνώσεων, καθώς και στη διασφάλιση της πρακτικής εφαρμογής αυτών, σε πραγματικές συνθήκες εργασίας.

13. ΣΥΓΓΡΑΦΕΙΣ ΤΟΥ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ ΥΛΙΚΟΥ

Οι συγγραφείς του εκπαιδευτικού υλικού είναι μέλη ΔΕΠ του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών ή και ειδικοί εμπειρογνώμονες με ιδιαίτερη συγγραφική καταξίωση, οι οποίοι κατέχουν πολύ βασικό ρόλο στην υλοποίηση του προγράμματος. Συγγράφουν τα βασικά κείμενα και αναλαμβάνουν την επιστημονική ευθύνη για την μετατροπή του εκπαιδευτικού υλικού σε e-learning μορφή.

14. Ο ΑΚΑΔΗΜΑΪΚΟΣ ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ

Ο Ακαδημαϊκός Υπεύθυνος του Προγράμματος είναι ο **Θωμάς Παπαρρηγόπουλος**, Αναπληρωτής Καθηγητής Ιατρικής Σχολής του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών, ο οποίος έχει την ευθύνη για το σχεδιασμό, την υλοποίηση και την παρακολούθηση της ακαδημαϊκής διαδικασίας για το συγκεκριμένο πρόγραμμα.

15. ΠΩΣ ΔΙΑΜΟΡΦΩΝΕΤΑΙ Η ΎΛΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: ΕΡΓΑΣΙΑΚΟ ΣΤΡΕΣ

Διδακτική Ενότητα 1. Ορισμός και θεωρητικό πλαίσιο του εργασιακού στρες

Σκοπός της πρώτης ενότητας είναι η εισαγωγή των εκπαιδευομένων στην ευρύτερη έννοια του στρες και ειδικότερα του στρες στο χώρο εργασίας. Παρουσιάζονται οι σημαντικότερες θεωρητικές προσεγγίσεις που έχουν συμβάλει στην κατανόηση του βασικού συναισθήματος που συνοδεύει το φαινόμενο του άγχους. Συγκεκριμένα, περιγράφεται η οπτική της γνωσιακής-συμπεριφορικής, της ψυχοδυναμικής και της συστημικής θεωρίας. Σημαντική είναι η διάκριση μεταξύ φυσιολογικού και παθολογικού άγχους, καθώς και η αναφορά στις προσαρμοστικές λειτουργίες του άγχους.

Διδακτική Ενότητα 2. Παράγοντες στρες που αφορούν το άτομο

Αντικείμενο της παρούσας ενότητας είναι η ανάλυση των πηγών στρες που σχετίζονται με τον ίδιο τον εργαζόμενο. Παράγοντες όπως είναι το φύλο, η ηλικία, το κοινωνικό-οικονομικό επίπεδο, η οικογενειακή κατάσταση, τα χαρακτηριστικά προσωπικότητας, και τα προβλήματα σωματικής ή/και ψυχικής υγείας παίζουν καθοριστικό ρόλο στην ανάπτυξη, συντήρηση και επιδείνωση των επιπέδων εργασιακού στρες. Βασικός στόχος είναι οι εκπαιδευόμενοι να

μπορούν να αναγνωρίσουν και να κατανοήσουν τους προσωπικούς παράγοντες εργασιακού στρες τόσο στους ίδιους, όσο και στους ανθρώπους που θα κληθούν να παρέχουν βοήθεια και υποστήριξη.

Διδακτική Ενότητα 3. Παράγοντες στρες που αφορούν το εργασιακό περιβάλλον

Σε αυτή τη διδακτική ενότητα παρουσιάζονται οι αιτίες στρες που σχετίζονται με το χώρο εργασίας. Η ανάπτυξη της θεματικής αυτής βασίζεται στους ακόλουθους κεντρικούς άξονες: οι εσωτερικοί παράγοντες της δουλειάς, ο ρόλος του εργαζόμενου στον οργανισμό, οι εργασιακές σχέσεις, οι δυνατότητες εξέλιξης, η δομή και το κλίμα του οργανισμού. Μέσα από θεωρητικές αναφορές αλλά και πλήθος ερευνητικών δεδομένων, οι εκπαιδευόμενοι θα εξοικειωθούν με τους παράγοντες αυτούς ώστε να μπορούν να αναδείξουν τα σημεία που δυσχεραίνουν ή διευκολύνουν τη διαχείριση του εργασιακού στρες.

Διδακτική Ενότητα 4. Αλληλεπίδραση σπιτιού-εργασίας

Η εν λόγω ενότητα στοχεύει στην ανάλυση ενός εξειδικευμένου παράγοντα εργασιακού στρες, στη μεταφορά των προβλημάτων της εργασίας στο σπίτι και το αντίστροφο. Σύγχρονα ερευνητικά δεδομένα επιβεβαιώνουν ότι πολύ συχνά η εργασία επηρεάζει την οικογενειακή ζωή και άλλες φορές τα προβλήματα που υπάρχουν στο σπίτι επηρεάζουν την απόδοσή μας στη δουλειά. Αυτό που επιδιώκεται εδώ είναι η παρουσίαση των μηχανισμών που λαμβάνουν χώρα στην αλληλεπίδραση αυτή, καθώς και της σύγκρουσης που επέρχεται όταν οι πιέσεις που δέχεται το άτομο από τη δουλειά του είναι ασυμβίβαστες με αυτές της οικογένειάς του, με αποτέλεσμα η συμμετοχή του στον έναν ρόλο να δυσκολεύει τη συμμετοχή του στον άλλο.

Διδακτική Ενότητα 5. Οικονομική κρίση και εργασιακό στρες

Σκοπός της παρούσας ενότητας είναι η αναλυτική περιγραφή ενός θέματος που απασχολεί ιδιαίτερα τόσο τους ειδικούς ψυχικής υγείας, όσο και το σύνολο των σημερινών εργαζόμενων, ανεξαρτήτου ηλικίας και αντικειμένου. Καθίσταται ιδιαίτερης σημασίας στην περίοδο της κρίσης οι εκπαιδευόμενοι να κατανοήσουν την επίδραση που ασκεί στο άτομο η αίσθηση του μη ελέγχου στην εργασία, η ανασφάλεια, η απουσία προοπτικής και εξέλιξης, ο φόβος της ανεργίας, οι οικονομικές δυσκολίες και οι υψηλές απαιτήσεις χωρίς ανταμοιβή. Παράγοντες που μπορεί να οδηγήσουν σε αυξημένο άγχος, που με τη σειρά του μπορεί να οδηγήσει σε κατάθλιψη.

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΕΡΓΑΣΙΑΚΟΥ ΣΤΡΕΣ

Διδακτική Ενότητα 1. Συνέπειες του εργασιακού στρες για τον εργαζόμενο

Κάθε άνθρωπος βιώνει το στρες με διαφορετικό τρόπο. Το επακόλουθο άγχος μπορεί να προκαλέσει πολλά προβλήματα σε προσωπικό επίπεδο. Για παράδειγμα, μπορεί να προκαλέσει δυσλειτουργικές συμπεριφορές στο χώρο εργασίας και να βλάψει τη σωματική και ψυχική υγεία των εργαζομένων. Σε αυτή την ενότητα παρουσιάζονται τα συμπτώματα και οι συνέπειες του εργασιακού στρες στο άτομο. Ειδικότερα, αναλύονται τα συμπτώματα συμπεριφοράς, τα σωματικά, τα γνωστικά και τα συναισθηματικά συμπτώματα. Οι συνέπειες αφορούν ειδικά θέματα, όπως είναι η ικανοποίηση από την εργασία, οι ασθένειες που συνδέονται με υψηλά επίπεδα στρες και τα εργατικά ατυχήματα.

Διδακτική Ενότητα 2. Συνέπειες του εργασιακού στρες για τον οργανισμό

Το εργασιακό στρες δεν επηρεάζει μόνο τους εργαζόμενους αλλά και τους οργανισμούς. Στις ενδείξεις ότι μια επιχείρηση έχει πρόβλημα περιλαμβάνονται ο υψηλός ρυθμός αλλαγής του προσωπικού, οι πολλές απουσίες, η μειωμένη εργασιακή απόδοση, η μικρή τήρηση των προθεσμιών και τα παράπονα των πελατών. Στη συγκεκριμένη ενότητα αναλύονται οι συνέπειες του εργασιακού στρες στην εύρυθμη και αποτελεσματική λειτουργία του οργανισμού, καθώς και στις σχέσεις των εργαζομένων μεταξύ τους.

Διδακτική Ενότητα 3. Επαγγελματική εξουθένωση

Ένας από τους βασικούς κινδύνους της χρόνιας έκθεσης των εργαζομένων σε υψηλά επίπεδα άγχους είναι η ανάπτυξη του συνδρόμου της επαγγελματικής εξουθένωσης. Στόχος της ενότητας αυτής είναι η αποτελεσματική και έγκαιρη διάγνωση του φαινομένου, η παρουσίαση ερευνών που αφορούν σε επαγγέλματα «υψηλού κινδύνου» και η πρόληψη εμφάνισης του συνδρόμου. Στόχος που θα επιτευχθεί μέσα από τον προσεκτικό ορισμό και την ανάλυση των βασικών συμπτωμάτων που υποδεικνύει η βιβλιογραφία.

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΕΡΓΑΣΙΑΚΟΥ ΣΤΡΕΣ

Διδακτική Ενότητα 1. Διαχείριση άγχους στο χώρο εργασίας

Στο τρίτο μάθημα του προγράμματος, με βάση τις γνώσεις που έχουν αποκτήσει οι εκπαιδευόμενοι στα μαθήματα που προηγήθηκαν, ξεκινά βήμα προς βήμα η διαχείριση του εργασιακού στρες. Οι μέθοδοι που παρουσιάζονται συνθέτουν ένα ολοκληρωμένο πρόγραμμα παρέμβασης, που βασίζεται κυρίως στις αρχές της γνωσιακής-συμπεριφορικής θεωρίας. Στην ενότητα αυτή, δίνονται ερεθίσματα μέσα από βιωματικές ασκήσεις, μελέτη περιπτώσεων και ερωτηματολόγια, ώστε ο κάθε εκπαιδευόμενος να αυτοαξιολογήσει τα επίπεδα του στρες του και να διαμορφώσει τακτικές αντιμετώπισής του. Παράλληλα, δίνεται η ευκαιρία στους επαγγελματίες να εκπαιδευτούν στο πρόγραμμα διαχείρισης άγχους μέσω της διαδικασίας της βιωματικής μάθησης. Η βιωματική μάθηση αποτελεί έναν εναλλακτικό τρόπο εκπαίδευσης που επεκτείνεται πέρα από τη θεωρητική γνώση, την απομνημόνευση και τη στεία διδασκαλία. Στόχος της είναι να φέρει τον εκπαιδευόμενο σε άμεση επαφή με το αντικείμενο μάθησης, μέσα από την έρευνα, την αυτοπαρατήρηση, την ενεργή συμμετοχή και τον προβληματισμό.

Διδακτική Ενότητα 2. Διαχείριση θυμού – Διεκδικητική συμπεριφορά

Η αντιμετώπιση του στρες προϋποθέτει την αναγνώριση των συναισθημάτων μας, την αποδοχή και την έκφρασή τους. Στην ενότητα αυτή βασικός στόχος είναι η προσέγγιση του θυμού ως μια φυσιολογική ανθρώπινη αντίδραση, που όμως συνοδεύεται από λειτουργικούς και δυσλειτουργικούς τρόπους έκφρασης. Προκειμένου να μάθουν οι συμμετέχοντες να προστατεύουν τους εαυτούς τους από μη βοηθητικές αντιδράσεις, εκπαιδεύονται στην αναγνώριση και προστασία των δικαιωμάτων τους, θέτοντας με αυτό τον τρόπο τα όρια τους και διεκδικώντας καλύτερες συνθήκες ζωής και εργασίας.

Διδακτική Ενότητα 3. Τεχνικές επίλυσης προβλήματος και διαχείριση χρόνου

Στόχος της ενότητας αυτής είναι η εκμάθηση και εξάσκηση των εκπαιδευομένων στη χρήση συγκεκριμένων τεχνικών που θα τους βοηθήσουν στην καλύτερη διαχείριση του περιβάλλοντος και συγκεκριμένα στη χρήση τεχνικών επίλυσης προβλημάτων και διαχείρισης χρόνου. Στο σημείο αυτό γίνεται αντιληπτό ότι με μικρές αλλαγές που γίνονται σταθερά και σε βάθος χρόνου, ο εκπαιδευόμενος καταφέρνει να μειώσει τα επίπεδα στρες και να βελτιώσει την ψυχική και σωματική του υγεία, καθώς και την απόδοσή του.

Διδακτική Ενότητα 4. Μέθοδοι χαλάρωσης και ψυχοσωματικής ευεξίας

Στην ενότητα αυτή, οι εκπαιδευόμενοι εξασκούνται στην εφαρμογή τεχνικών νευρομυϊκής χαλάρωσης, διαφραγματικής αναπνοής, απόσπασης της προσοχής και καθοδηγούμενης φαντασίας. Επιπλέον, ενημερώνονται για τη σημασία της φροντίδας του εαυτού μέσω της σωστής διατροφής, της άσκησης και του ύπνου. Ιδιαίτερη προσοχή δίνεται στη φροντίδα της συναισθηματικής μας υγείας μέσω της κοινωνικής στήριξης και της ψυχοθεραπευτικής βοήθειας.

Διδακτική Ενότητα 5. Οργανωσιακή διαχείριση εργασιακού στρες

Η τελευταία διδακτική ενότητα του μαθήματος αποσύρει την προσοχή της από τα ατομικά χαρακτηριστικά και τις προσωπικές δυνατότητες των εργαζομένων και επικεντρώνεται στο ρόλο του οργανισμού. Επεξηγεί τους μηχανισμούς μέσω των οποίων η οργάνωση και ο σχεδιασμός της εργασίας μπορούν καταλυτικά να επηρεάσουν το εργασιακό στρες των εργαζομένων. Παράλληλα, βάσει της διεθνούς εργασιακής εμπειρίας, προσφέρει στρατηγικές προκειμένου κάθε εκπαιδευόμενος να είναι σε θέση να σχεδιάσει έναν οργανωτικό τρόπο καταπολέμησης του στρες. Ο εργοδότης με τη σειρά του, θα μπορεί επίσης να δημιουργήσει το κατάλληλο εργασιακό περιβάλλον για τους εργαζόμενούς του. Βασικοί άξονες αποτελούν η εκτίμηση κινδύνων, ο επανασχεδιασμός της εργασίας, η παροχή κινήτρων, η επιβράβευση, η εκπαίδευση και ο συνδυασμός των απαιτήσεων της δουλειάς με τις δυνατότητες των υπαλλήλων.

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΟΜΑΔΙΚΟΥ ΠΝΕΥΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΔΕΞΙΟΤΗΤΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

Διδακτική Ενότητα 1. Ανάπτυξη ομαδικού πνεύματος

Η βασική θεματική του τέταρτου μαθήματος αφορά την εκπαίδευση στην ανάπτυξη της ομαδικότητας και συνεργασίας μεταξύ των εργαζομένων, στην αντιμετώπιση συγκρούσεων και στην ανάδειξη της επικοινωνίας ως μοχλού αντίστασης στην εκκόλαψη του εργασιακού στρες. Σκοπός της ενότητας είναι η εισαγωγή των εκπαιδευομένων στην έννοια της ομάδας και η κατανόηση των διαφορετικών παραγόντων που επιδρούν στη διαμόρφωση και τη λειτουργία της.

Διδακτική Ενότητα 2. Κοινωνικές δεξιότητες στο χώρο εργασίας

Έρευνες ήδη από τη δεκαετία του '70 έδειξαν ότι η επιτυχία στην επαγγελματική σταδιοδρομία δεν επηρεάζεται τόσο από τη διανοητική ευφυΐα, όπως ήταν ευρέως αποδεκτό μέχρι τότε, όσο από ικανότητες κοινωνικού χαρακτήρα, που αφορούν τις διανθρώπινες σχέσεις και τα συναισθήματα, όπως είναι η ικανότητα να κατανοούμε τη θέση των άλλων, καθώς και να χειριζόμαστε τα δικά μας συναισθήματα προκειμένου να επικοινωνούμε δημιουργικά. Στην ενότητα αυτή οι συμμετέχοντες εκπαιδεύονται στην ανάπτυξη των ικανοτήτων αυτών, με γνώμονα το μοντέλο του Goleman για τη συναισθηματική νοημοσύνη.

Διδακτική Ενότητα 3. Διαχείριση κρίσεων στο χώρο εργασίας

Η συγκεκριμένη ενότητα απασχολεί ένα μεγάλο μέρος εργαζομένων που αντιμετωπίζουν δυσκολίες στο χώρο εργασίας. Στοχεύει στην εξοικείωση με τα χαρακτηριστικά και τους τρόπους διαχείρισης της κρίσης, εισάγοντάς τους στην έννοια της παγίωσης ρόλων, στη διαφορετικότητα και στις δυσκολίες επικοινωνίας. Ουσιαστικά, κάθε εκπαιδευόμενος μέσα από τη θεωρητική προσέγγιση των θεμάτων, τα παραδείγματα και την επεξεργασία προσωπικών εμπειριών, έχει τη δυνατότητα να κατανοήσει και να συμβάλει στην αντιμετώπιση των εργασιακών κρίσεων.

16. ΥΠΟΔΕΙΓΜΑ ΧΟΡΗΓΟΥΜΕΝΟΥ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΤΙΚΟΥ

ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ
ΚΕΝΤΡΟ ΣΥΝΕΧΙΖΟΜΕΝΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΚΑΙ ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗΣ

ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΤΙΚΟ ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗΣ

Ο/Η...

Παρακολούθησε επιτυχώς το Εκπαιδευτικό Αντικείμενο με τίτλο:

“Διαχείριση Στρες στον Χώρο Εργασίας”

από ...επίσης...

που οργανώθηκε στο Κέντρο Επαγγελματικής Κατάρτισης του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών,
στο πλαίσιο του Προγράμματος Συστηματικής Εκπαίδευσης με τη χρήση Καινοτόμων Μεθόδων εξ Αποστάσεως Εκπαίδευσης

Ο Διευθυντής του Κ.Ε.Κ.

Ο Ακαδημαϊκός Υπεύθυνος
του Προγράμματος