



LYNTHARIS®

— HUMAN MEANING —

Puls · Workbook δράσης

Workbook

Φόρτος Εργασίας & Υγεία

Τέσσερα εργαλεία για στελέχη ηγεσίας: να κάνετε ορατό τον φόρτο και την αποφόρτιση, να θίγεται τις πρώιμες ενδείξεις, να ρυθμίζετε δεσμευτικά την ανάπαυση και να συνοδεύετε την επιστροφή μετά από μια απουσία.

4 ΕΡΓΑΛΕΙΑ · 9 ΣΕΛΙΔΕΣ · 30 ΗΜΕΡΕΣ ΠΛΑΝΟ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ · 0 ΟΡΟΛΟΓΙΑ

ΠΡΟΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ

ΠΡΙΝ ΞΕΚΙΝΗΣΕΤΕ

Γιατί αυτό είναι δική σας ευθύνη — ακόμα και αν δεν είστε ειδικός/ειδική

Περίπου **το ένα τρίτο των εργαζομένων στην Ελβετία είναι συναισθηματικά εξαντλημένο**· το εργασιακό στρες κοστίζει στην εθνική οικονομία αρκετά δισεκατομμύρια φράγκα ετησίως (Job-Stress-Index, Gesundheitsförderung Schweiz). Αυτό δεν είναι ζήτημα καλής θέλησης: η προστασία της ψυχικής υγείας αποτελεί μέρος της **υποχρέωσης μέριμνας του εργοδότη** (Νόμος περί Εργασίας, άρθρο 6· Κανονισμός 3 του Νόμου περί Εργασίας, άρθρο 2).

Τα στελέχη ηγεσίας δεν καλούνται να θεραπεύσουν, αλλά να **διαμορφώσουν τις συνθήκες**: να κάνουν τον φόρτο ορατό, να επιτρέπουν την ανάπαυση, και να μην αποφεύγουν τη συζήτηση. Ακριβώς για αυτό υπάρχουν εδώ τα τέσσερα εργαλεία.

ΣΗΜΑΝΤΙΚΗ ΔΙΑΚΡΙΣΗ — ΠΑΡΑΚΑΛΟΥΜΕ ΔΙΑΒΑΣΤΕ

Αυτό το Workbook είναι ένα **εργαλείο ηγεσίας και οργάνωσης**. Δεν αντικαθιστά **καμία** ιατρική ή ψυχολογική διάγνωση, συμβουλευτική ή θεραπεία, και δεν σας καθιστά ικανούς να διαγνώσετε μια ασθένεια. Μην κάνετε διαγνώσεις και μην ερμηνεύετε καμία συμπεριφορά ως ασθένεια. Σε περίπτωση ενδείξεων επιβάρυνσης της υγείας, παραπέμψτε σε ιατρική βοήθεια, στην υπηρεσία εργασιακής ιατρικής, στην κοινωνική υπηρεσία ή σε μια αρμόδια υπηρεσία. Σε περίπτωση οξείας κρίσης ισχύει: ζητήστε αμέσως επαγγελματική βοήθεια.

ΠΩΣ ΘΑ ΕΡΓΑΣΤΕΙΤΕ ΜΕ ΑΥΤΟ ΤΟ WORKBOOK

- **Ποιος**: Στελέχη ηγεσίας, ιδανικά μαζί με το τμήμα Ανθρώπινου Δυναμικού. Το εργαλείο 3 απαιτεί τη ρητή έγκριση της διοίκησης.
- **Σειρά**: Έλεγχος αφετηρίας (σελίδα 3) → πρώτα το εργαλείο 1 (ο χάρτης), παρέχει τη βάση → έπειτα 2, 3, 4.
- **Κανόνας αρ. 1**: Οι συνθήκες πριν από τα άτομα. Όποιος θέλει απλώς να κάνει μεμονωμένα άτομα πιο «ανθεκτικά», χωρίς να αντιμετωπίσει τις αιτίες, απλώς μεταθέτει το πρόβλημα.

ΕΛΕΓΧΟΣ ΑΦΕΤΗΡΙΑΣ

Πόσο υγιώς εργάζεται η ομάδα σας — με ειλικρίνεια;

Απαντήστε τις δέκα δηλώσεις για τον εαυτό σας (1 = καθόλου δεν ισχύει, 5 = ισχύει απόλυτα). Πρόκειται για τις **συνθήκες εργασίας**, όχι για την υγεία μεμονωμένων ατόμων.

1. Γνωρίζω ποια τρία πράγματα επιβαρύνουν περισσότερο την ομάδα μου — και μπορώ να τα ονομάσω. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
2. Στην ομάδα μας η εργάσιμη ημέρα τελειώνει αξιόπιστα· η βραδινή και η σαββατοκυριακάτικη εργασία είναι η εξαίρεση. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
3. Τα διαλείμματα πραγματοποιούνται όντως — και από εμένα. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
4. Οι διακοπές λαμβάνονται συνεχόμενες και δεν μεταφέρονται στον επόμενο χρόνο. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
5. Όποιος είναι εξαντλημένος μπορεί να το πει σε εμάς, χωρίς να φοβάται αρνητικές συνέπειες. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
6. Θίγω τις αλλαγές που παρατηρώ — αντί να περιμένω. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
7. Γνωρίζω σε ποια αρμόδια υπηρεσία μπορώ να παραπέμψω, και έχω τα στοιχεία επικοινωνίας πρόχειρα. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
8. Οι αιχμές φόρτου είναι προγραμματισμένες και χρονικά περιορισμένες — όχι μόνιμη κατάσταση. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
9. Μετά από μεγαλύτερη απουσία, υπάρχει σε εμάς μια δομημένη συζήτηση επιστροφής. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
10. Προσέχω και τον δικό μου φόρτο εργασίας — και αποτελώ σε αυτό αξιόπιστο πρότυπο. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Αξιολόγηση: 40–50 βαθμοί = διατηρήστε και φροντίστε το επίπεδο · 25–39 = βελτιώστε στοχευμένα (πρώτα οι δύο δηλώσεις με τις χαμηλότερες τιμές) · κάτω από 25 = οικοδομήστε συστηματικά (και τα τέσσερα εργαλεία, με τη σειρά).

Σημειώστε τώρα:

Τις δύο χαμηλότερες τιμές σας. Καθορίζουν ποιο εργαλείο θα χρησιμοποιήσετε πρώτο αυτή την εβδομάδα.

ΤΕΛΟΣ ΤΗΣ ΠΡΟΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗΣ

Τι ακολουθεί στο Workbook

Εργαλείο 1: Ο χάρτης φόρτου εργασίας (στρεσογόνοι παράγοντες έναντι πόρων) ·
Εργαλείο 2: Να μιλάτε αντί να περιμένετε — η συζήτηση με σαφή όρια · Εργαλείο 3:
Ρύθμιση της ανάπαυσης με δεσμευτικό τρόπο · Εργαλείο 4: Επιστροφή μετά από
απουσία · Πλάνο υλοποίησης 30 ημερών · Έλεγχος επιτυχίας

Πλήρης έκδοση: CHF 39 · Παραγγελία: info@lyntharis.com · lyntharis.ch