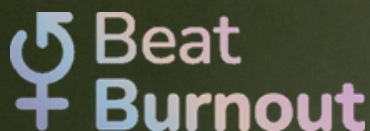


# ΑΠΟΚΑΛΥΠΤΟΝΤΑΣ ΤΙΣ ΚΡΥΦΕΣ ΠΡΟΚΛΗΣΕΙΣ

 Beat  
Burnout



## ΕΞΕΤΑΖΟΝΤΑΣ ΤΙΣ ΠΡΟΚΛΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΤΟ ΡΙΣΚΟ ΕΞΟΥΘΕΝΩΣΗΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΞ ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΣ ΕΡΓΑΣΙΑ

### ΟΙ ΚΙΝΔΥΝΟΙ ΓΙΑ ΤΙΣ ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΣΤΟ ΣΥΓΧΡΟΝΟ ΕΡΓΑΣΙΑΚΟ ΧΩΡΟ

#### Έκθεση Γυναικών 2023

Εξερευνήστε τη Μελέτη του Beat Burnout, που προσφέρει μια ολοκληρωμένη εικόνα της απομακρυσμένης εργασίας, τονίζοντας την ανάγκη για προληπτικές λύσεις που καλύπτουν τις διαφορετικές ανάγκες των γυναικών που εργάζονται εξ αποστάσεως. Αυτή είναι η πρώτη από τις δύο εκθέσεις του έργου που διερευνούν τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι γυναίκες όταν εργάζονται εξ αποστάσεως, παρέχοντας μια μοναδική εικόνα από τη σκοπιά τους. Ως αναγνώστρια και ως εργοδότη, σας δίνεται η δυνατότητα να αποκτήσετε γνώσεις από τις αντιλήψεις των εργαζομένων σας.



#### ΓΙΑΤΙ ΓΥΝΑΙΚΕΣ;

Η επανάσταση της εξ αποστάσεως εργασίας έχει επιφέρει έναν γρήγορο μετασχηματισμό του εργασιακού περιβάλλοντος, παρουσιάζει πολυάριθμες ευκαιρίες, ενώ παράλληλα φέρνει στην επιφάνεια τις ιδιαίτερες προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι γυναίκες, ιδιαίτερα εκείνες που εργάζονται εξ αποστάσεως.





# ΟΙ ΠΕΝΤΕ ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ

Συγκεντρώσαμε πληροφορίες από γυναίκες με διαφορετικό επαγγελματικό υπόβαθρο, όπως τεχνικούς, αυτοαπασχολούμενες επαγγελματίες, διοικητικό προσωπικό, διευθύντριες, συμβούλους, εκπαιδευτικούς, καλλιτέχνες, οικονομικούς αναλυτές, συνεργάτες ανθρώπινου δυναμικού, προγραμματίστριες, CEOs, marketers, συντονίστριες, και ερευνήτριες, που εργάζονται τουλάχιστον δύο ημέρες την εβδομάδα από απόσταση.

Η μελέτη αποκάλυψε 15 κρίσιμες πτυχές που βιώνουν οι γυναίκες που εργάζονται εξ αποστάσεως. Ιδιαίτερα τονίζονται οι καταστάσεις στις οποίες μπορούν να λάβουν βοήθεια από μάνατζερ και εκπαιδευτές, προκειμένου να ξεπεράσουν τις πιο σημαντικές δυσκολίες χρησιμοποιώντας δεξιότητες και εργαλεία καθοδήγησης και συναισθηματικής νοημοσύνης. Οι κρίσιμες αυτές πτυχές που σχετίζονται με την ευημερία των γυναικών που εργάζονται εξ αποστάσεως, έχουν ομαδοποιηθεί σε πέντε διαστάσεις:

## 1. ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ διάσταση

- Κοινωνικές Αλληλεπιδράσεις, Επιβεβαίωση & Εκτίμηση
- Πίεση από την Εταιρική Κουλτούρα / Διευθυντικά στελέχη
- Συνεργασία, Έκφραση & Ανάπτυξη

## 2. ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ διάσταση

- Αυτογνωσία & Αυτοφροντίδα
- Εσωτερικοί & Εξωτερικοί Παρακινητικοί Παράγοντες, Μοναξιά και Απομόνωση

## 3. ΠΟΛΙΤΙΣΜΙΚΗ διάσταση

- Επικοινωνία εντός της Ομάδας & του Οργανισμού
- Σχέσεις, Εμπιστοσύνη & Εργασιακή Κουλτούρα
- Έμφυλες Προκαταλήψεις

## 4. Διάσταση ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΥ

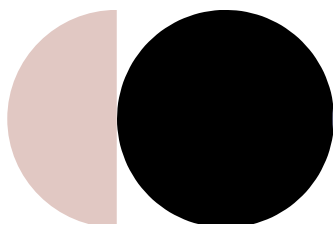
- Διαχείριση Πολλαπλών Εργασιών
- Ισορροπία Οικογενειακής & Επαγγελματικής Ζωής
- Multitasking & Διαχείριση χρόνου
- Δομημένη Εξ αποστάσεως Εργασιακή Ημέρα

## 5. ΠΡΑΚΤΙΚΗ διάσταση

- Εξισορρόπηση Φόρτου Εργασίας & Αναρρωτικής Άδειας / Φροντίδας
- Επαρκής Τεχνικός Εργονομικός Εξοπλισμός & Χώρος στο Σπίτι

## ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗ ΜΕΛΕΤΗ

Σε αυτήν την ολοκληρωμένη μελέτη, εμβαθύνουμε στις εμπειρίες 283 γυναικών από οκτώ διαφορετικές ευρωπαϊκές χώρες, όπως η Αυστρία, η Σουηδία, η Ιρλανδία, η Ιταλία, η Ισπανία, η Ελλάδα, η Πολωνία και η Τσεχική Δημοκρατία, αποκαλύπτοντας 15 κρίσιμες πτυχές που επηρεάζουν την ψυχική υγεία και ευεξία στην εργασία.







## Μαρτυρίες

«Εμείς οι γυναίκες έχουμε αγωνιστεί τόσο σκληρά για ίσα δικαιώματα στο χώρο εργασίας, και τίνουμε να προσπερνάμε όλες τις ενδείξεις που μας λένε να επιβραδύνουμε, φοβούμενες ότι θα μας θεωρήσουν αδύναμες ή ανεπαρκείς».

"Οι άνθρωποι δεν καταλαβαίνουν γιατί δεν έχω χρόνο να κάνω τις δουλειές του σπιτιού αφού είμαι όλη μέρα στο σπίτι! Δεν θεωρούν την εργασία από το σπίτι ως πραγματική δουλειά".

«Υπάρχει αυτό το στερεότυπο του να είσαι σούπερ μαμά και σούπερ εργαζόμενη ταυτόχρονα. Ως γυναίκα πρέπει να κάνεις δουλειές του σπιτιού, να μαγειρεύεις, να φροντίζεις ένα παιδί και τις ίδιες προσδοκίες έχει και ο εργοδότης σου, να δουλεύεις πολύ σκληρά εφόσον έχεις το πλεονέκτημα να είσαι σπίτι».

## Πρώτο και κύριο...

Οι εξ αποστάσεως εργαζόμενοι συχνά αντιμετωπίζουν προκλήσεις που σχετίζονται με την εκτέλεση πολλαπλών εργασιών και τη διαχείριση χρόνου, καθώς καταπιάνονται με διάφορα κανάλια ψηφιακής επικοινωνίας, εργασίες και οικιακές ευθύνες. Αν και η απομακρυσμένη εργασία μπορεί να εξοικονομήσει χρόνο εξαλείφοντας την ανάγκη για μετακινήσεις, μπορεί όμως και να οδηγήσει σε αυξημένο κίνδυνο πολλαπλών εργασιών, το οποίο μπορεί να είναι αντιπαραγωγικό και δυνητικά επιβλαβές εάν δεν αντιμετωπιστεί αποτελεσματικά.

Η εκτέλεση πολλαπλών εργασιών έχει γίνει προσδοκία στον σημερινό συνεχώς εξελισσόμενο κόσμο, όμως μελέτες έχουν δείξει ότι μπορεί να μειώσει την παραγωγικότητα και να αυξήσει το άγχος. Η ευθάρρυνση μιας κουλτούρας που εκτιμά την εστίαση και την ιεράρχηση προτεραιοτήτων μπορεί να συμβάλει στην άμβλυνση της ανάγκης για πολλαπλές εργασίες, οδηγώντας σε καλύτερη συνολική παραγωγικότητα. Παράγοντες όπως ο αυξανόμενος ρυθμός εργασίας και ο συνδυασμός επαγγελματικής και προσωπικής ζωής μπορεί να συμβάλλουν στην επικράτηση της πολλαπλής εργασίας. Οι γυναίκες που εργάζονται εξ αποστάσεως μπορεί να είναι περισσότερο διατεθειμένες να κάνουν πολλαπλές εργασίες για να εξισορροπήσουν τις ευθύνες φροντίδας και εργασίας ή να αντισταθμίσουν την απουσία συστημάτων υποστήριξης που συνήθως συναντώνται σε έναν φυσικό χώρο εργασίας.

## Βασικά ευρήματα με μια ματιά

Τα ευρήματά μας αποκαλύπτουν ότι το 63% των ερωτηθέντων εργάζεται σε μια εταιρεία που είτε δεν έχει είτε δεν γνωρίζουν εάν η εταιρεία τους εφαρμόζει πολιτική ψυχικής υγείας/ ευεξίας. Επιπλέον, το 44,4% των ερωτηθέντων πιστεύει ότι ο εργοδότης τους δεν ενδιαφέρεται για την ψυχική τους υγεία.

Τα δεδομένα μας αποκαλύπτουν ότι το 49,3% των ερωτηθέντων βιώνουν συχνά άγχος κατά τις ώρες εργασίας και, συγκεκριμένα, το 50,2% δεν δίνει προτεραιότητα στην ψυχική του ευεξία. Επιπλέον, ένα σημαντικό ποσοστό ύψους 28,1% των ερωτηθέντων γυναικών δεν είναι ικανοποιημένες με την εργασία τους, κάτι που θα μπορούσε να αποδοθεί σε διάφορους λόγους. Αυτά τα ευρήματα υπογραμμίζουν την επιτακτική ανάγκη των οργανισμών να δώσουν προτεραιότητα στην ευημερία.

# Beat Burnout



## ΤΙ ΕΧΕΙ ΣΤΗ ΣΥΝΕΧΕΙΑ;:

Στο επόμενο μέρος του έργου BeatBurnout, θα διερευνήσουμε τις απόψεις των διευθυντών και των υπευθύνων ανθρώπινου δυναμικού. Θα εξετάσουμε τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν στην υποστήριξη ομάδων εξ αποστάσεως εργασίας και θα προσδιορίσουμε εάν αντιλαμβάνονται διαφορές στη συμπεριφορά τους προς τους υπαλλήλους με βάση το φύλο. Θα διερευνήσουμε επίσης εάν αντιμετωπίζουν διαφορές στις ανάγκες και τα αιτήματα των γυναικών και των ανδρών στο χώρο εργασίας.

ΕΑΝ ΘΕΛΕΤΕ ΝΑ ΣΥΜΜΕΤΑΣΧΕΤΕ ΣΤΟ ΕΡΓΟ ΜΑΣ ΚΑΙ ΝΑ ΕΝΗΜΕΡΩΝΕΣΤΕ ΓΙΑ ΤΙΣ ΕΠΟΜΕΝΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ, ΕΠΙΣΚΕΦΘΕΙΤΕ ΤΗΝ ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΑ ΜΑΣ: BEATBURNOUT.EU  
Ή ΣΤΕΙΛΤΕ ΜΑΣ EMAIL ΣΤΟ: ALL@BEATBURNOUT.EU

# ♀♂ Beat Burnout



**Co-funded by  
the European Union**

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή αυτής της δημοσίευσης δεν συνιστά έγκριση του περιεχομένου που αντικατοπτρίζει τις απόψεις μόνο των συγγραφέων και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.