

# ΕΥΡΩΠΑΙΚΟ ΕΡΓΟ



# Beat Burnout

## ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΕΜΑΣ

Τι σκέφτεστε όταν μια συνάδελφος ή φίλη αναφέρεται σε "εξουθένωση"; Πιθανώς, το άγχος στη διάρκεια της εργασίας ή την έλλειψη ισορροπίας με την προσωπική ζωή. Στην πραγματικότητα όμως, η επαγγελματική εξουθένωση έχει πολύ συγκεκριμένο ορισμό.

Εγγραφείτε στα Newsletter μας για να λαμβάνετε πληροφορίες σχετικά με τα θέματα ψυχικής υγείας στην εργασία που μπορούν να οδηγήσουν σε εξουθένωση, πως να τα αποτρέψετε και πως να βρείτε ισορροπία εργαζόμενες απομακρυσμένα.

## ΝΕΑ ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΠΟΤΡΟΠΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΕΞΟΥΘΕΝΩΣΗΣ ΣΤΙΣ ΓΥΝΑΙΚΕΣ

**Είστε γυναίκα;**

**Εργάζεστε απομακρυσμένα ή έχετε εργαστεί στο πρόσφατο παρελθόν;**

**Αν η απάντησή σας είναι ΝΑΙ, τότε αφιερώστε λίγα λεπτά να συμπληρώσετε αυτή την έρευνα:**

**<https://forms.office.com/e/0zzrejXmsN>**

**Είστε διατεθειμένη να μοιραστείτε την εμπειρία σας, σχετικά με τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα της εξ αποστάσεως εργασίας;**

**Επικοινωνήστε μαζί μας στο [erasmus@smartumbrella.eu](mailto:erasmus@smartumbrella.eu) και λάβετε μέρος στην ομάδα διαλόγου μας!**

"Η εξουθένωση είναι ένα σύνδρομο που θεωρείται ως αποτέλεσμα χρόνιου εργασιακού άγχους το οποίο δεν έχει αντιμετωπιστεί επιτυχώς. Χαρακτηρίζεται από τρεις διαστάσεις: αίσθημα εξάντλησης ή μείωσης της ενέργειας, αυξημένη ψυχική απόσταση από τη δουλειά του ατόμου ή συναισθήματα αρνητισμού ή κυνισμού που σχετίζονται με τη δουλειά του, και μειωμένη επαγγελματική αποτελεσματικότητα. Η εξουθένωση αναφέρεται ειδικά σε φαινόμενα στο επαγγελματικό πλαίσιο και δεν πρέπει να εφαρμόζεται για να περιγράψει εμπειρίες σε άλλους τομείς της ζωής" (**Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας - ΠΟΥ**).

Το 2019, ο ΠΟΥ επαναπροσδιόρισε την εξουθένωση ως μια μορφή άγχους που προκαλείται από την εργασία.

Στην πιο πρόσφατη ενημέρωση από την **Διεθνή Ταξινόμηση Νοσημάτων (ΔΤΝ)**, η "εξουθένωση" επανακατηγοριοποιήθηκε ως ένα πρόβλημα που σχετίζεται με την εργασία ή με την ανεργία.

Θα έχουμε τη δυνατότητα να συζητήσουμε αυτούς τους ορισμούς κατά την οργάνωση των ομάδων διαλόγου μας!



## ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΤΟΥ ΕΡΓΟΥ

Για να επιτύχει τον στόχο του, το BEAT BURNOUT θα υλοποιήσει τις ακόλουθες δραστηριότητες:

1. Ταυτοποίηση των προκλήσεων που αντιμετωπίζουν οι γυναίκες που εργάζονται απομακρυσμένα, μέσω συνεντεύξεων και ομάδων διαλόγου.
2. Συνεργασία με εργοδότες, προϊστάμενους, εκπαιδευτές κ.α. έτσι ώστε να ταυτοποιήσουμε τις προκλήσεις που και αυτοί αντιμετωπίζουν και να τους παράσχουμε καινοτόμα εργαλεία για να αποτρέπουν την εργασιακή εξουθένωση.
3. Δημιουργία ενός προγράμματος για "εκπαίδευση των εκπαιδευτών", βασισμένο πάνω στις πληροφορίες που θα έχουμε ταυτοποιήσει και συλλέξει από τις ανωτέρω δραστηριότητες.

Αυτές οι δραστηριότητες, θα μας βοηθήσουν να υποστηρίξουμε τόσο τις εργαζόμενες, όσο και τις/τους εργοδότες, προϊστάμενους και εκπαιδευτές που μπορεί να έρθουν αντιμέτωποι με την εξουθένωση στον εργασιακό τους χώρο.

*Ο κύριος μας στόχος είναι να συμπεριλάβουμε γυναίκες που εργάζονται ή έχουν εργαστεί απομακρυσμένα προσφάτως, καθώς και τις/τους εργοδότες τους, έτσι ώστε να προωθήσουμε την σημασία της ψυχικής υγείας στην εργασία.*

Το έργο BEAT BURNOUT επικεντρώνεται στην εξουθένωση των γυναικών που δουλεύουν απομακρυσμένα. Πρόσφατες έρευνες δείχνουν ότι η έλλειψη ενός συγκεκριμένου σχεδίου για την απομακρυσμένη εργασία είναι ένας παράγοντας άγχους, σύμφωνα με πολλούς εργαζόμενους, ένας παράγοντας που οξύνεται για τις γυναίκες, καθώς συχνά έχουν περισσότερες ευθύνες εντός του νοικοκυριού.

Ο στόχος του έργου είναι να καταλάβουμε τις προκλήσεις με τις οποίες αυτές οι γυναίκες είναι αντιμέτωπες, έτσι ώστε να μπορούμε να τις υποστηρίξουμε, αλλά και να παράσχουμε στους εργοδότες νέα εργαλεία ώστε μα δημιουργήσουν θετική κουλτούρα ψυχικής υγείας, ειδικά αναφορικά με τις γυναίκες που δουλεύουν εξ αποστάσεως.





## ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΚΟΙΝΟΠΡΑΞΙΑ ΤΟΥ ΕΡΓΟΥ

Είμαστε μια κοινοπραξία 8 οργανισμών από διαφορετικές ευρωπαϊκές χώρες: **Σουηδία, Ιρλανδία, Ελλάδα, Ιταλία, Τσεχία, Ισπανία, Αυστρία και Πολωνία.**

Οι πολυδιάστατες εμπειρίες που όλοι έχουμε από τις χώρες μας, αλλά και πανευρωπαϊκά, όσον αφορά στην θεσμοθέτηση της εξ αποστάσεως εργασίας, μας επιτρέπουν να προσεγγίσουμε τον πυρήνα του θέματος μέσω μιας μοναδικής οπτικής γωνίας, κάνοντας όλες τις δραστηριότητες του έργου μια πηγή μάθησης.

Τα πεδία της εξειδίκευσης μας καλύπτουν ένα ευρύ φάσμα: επαγγελματική εκπαίδευση και κατάρτιση, συμβουλευτική, ανθρώπινοι πόροι, υποστήριξη επαγγελματιών, δικτύωση και ανάπτυξη επιχειρηματικών δεξιοτήτων, μεταξύ άλλων.

*Αν θέλετε να εμπλακείτε με το έργο και να παραμείνετε ενημερωμένοι, επισκεφθείτε τον ιστότοπο μας: [BEATBURNOUT.EU](https://beatburnout.eu) ή επικοινωνήστε μαζί μας στο: [all@beatburnout.eu](mailto:all@beatburnout.eu)*

## ΠΟΙΟΙ ΕΙΜΑΣΤΕ

**CSES - Center för Socialt Entreprenörskap Sverige (Σουηδία)**

**I&F - Instruction and Formation (Ιρλανδία)**

**SMART UMBRELLA (Ελλάδα)**

**PRISM Impresa Sociale s.r.l. (Ιταλία)**

**INSTITUT INPRO (Τσεχία)**

**Forum para la Educación y el Desarrollo (Ισπανία)**

**Die Berater (Αυστρία)**

**Orange Hill (Πολωνία)**



Co-funded by  
the European Union

Συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις που εκφράζονται είναι αυτές του συγγραφέα ή των συγγραφέων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

Ταυτότητα έργου: 2022-1-SE01-KA220-ADU-000087705