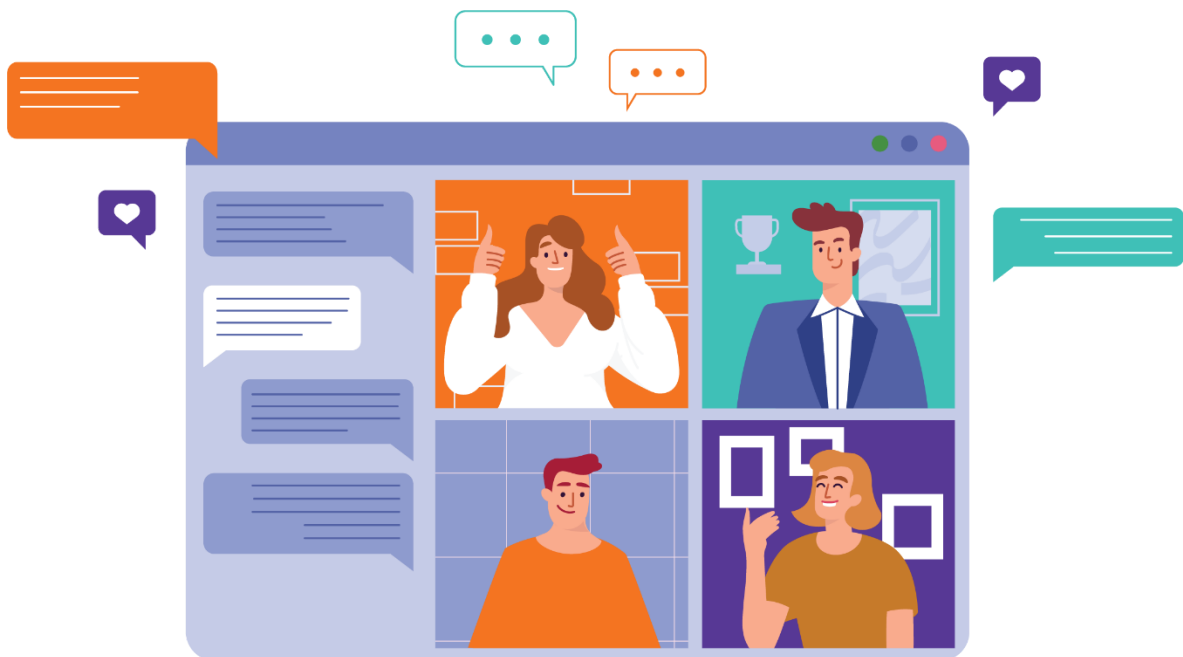




Ενδοϋπηρεσιακή Κατάρτιση για Επαγγελματίες ΕΕΚ

Εκπαίδευση Ηγετών Εικονικών Ομάδων

ΕΝΟΤΗΤΑ 1



Το έργο αυτό χρηματοδοτήθηκε με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής στο πλαίσιο του προγράμματος Erasmus+. Η παρούσα δημοσίευση αντικατοπτρίζει τις απόψεις μόνο του συγγραφέα και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν. [Αριθμός έργου: 2020-1-FR01-KA226-VET-095203]



Erasmus+

Πίνακας περιεχομένων

Επισκόπηση κατάρτισης	3
Μαθησιακά αποτελέσματα	4
Ενότητα 1 - Πρακτικές ευεξίας για την τηλεργασία	5
Μέρος 1: Τι σημαίνει ευημερία για εσάς;	6
Μέρος 2: Εξοικειωθείτε με τα πρώτα σημάδια επαγγελματικής εξουθένωσης	7
Μέρος 3: Πρόληψη και αντιμετώπιση επαγγελματικής εξουθένωσης και άγχους	8
Μέρος 4: Βεβαιωθείτε ότι το «εκτός οπτικού πεδίου» δεν σημαίνει «εκτός μυαλού».	10
Βιβλιογραφία	12

Επισκόπηση κατάρτισης

Εισαγωγή

Η εξ αποστάσεως εργασία αυξάνεται ταχύτερα από ποτέ και δεν δείχνει σημάδια επιβράδυνσης. Είναι το μέλλον της εργασίας με οφέλη τόσο για τους εργοδότες όσο και για τους εργαζόμενους. Αυτή η κατάρτιση έχει ως στόχο να βοηθήσει τους επικεφαλής των εικονικών ομάδων να υιοθετήσουν θετική στάση και να προωθήσουν την ευημερία των υπαλλήλων τους για καλύτερη απόδοση.

Το έργο αυτό έχει ως στόχο να συνδυάσει συγκεκριμένες ικανότητες ηγεσίας εικονικών ομάδων με ψηφιακές δεξιότητες και πρακτικές ευημερίας και δέσμευσης. Τα εκπαιδευτικά εργαλεία που περιλαμβάνονται στις ακόλουθες ενότητες έχουν σχεδιαστεί ειδικά, για να μπορούν να εφαρμοστούν σε οποιοδήποτε επαγγελματικό βιομηχανικό περιβάλλον και θα επιτρέψουν σε όλους τους επικεφαλής να ακολουθήσουν και να καλλιεργήσουν ή/και να αποκτήσουν ανεκτίμητες ικανότητες, που θα τους βοηθήσουν να ευδοκιμήσουν τόσο προσωπικά όσο και επαγγελματικά.

Με αυτό το εκπαιδευτικό σεμινάριο οι επικεφαλής/διευθυντές ομάδων θα είναι σε θέση να αποκτήσουν τις δεξιότητες και τις ικανότητες που χρειάζονται στην εξ αποστάσεως εργασία ή/και στη διαχείριση εικονικών ομάδων, με έμφαση στην ευημερία και τη δέσμευση.

Στόχοι κατάρτισης:

Σκοπός αυτής της κατάρτισης είναι να ενδυναμώσει και να εξοπλίσει τους επικεφαλής των ομάδων με δεξιότητες που θα τους επιτρέψουν να υποστηρίξουν τους εργαζόμενους και τα άτομα που εργάζονται εξ αποστάσεως.

Μέσω αυτής της κατάρτισης οι επικεφαλής των ομάδων θα είναι σε θέση να αναγνωρίσουν τη σημασία των ψηφιακών δεξιοτήτων και των πρακτικών ευημερίας για τη διατήρηση υγιών και παραγωγικών εικονικών ομάδων.

Πιο συγκεκριμένα, οι στόχοι περιλαμβάνουν:

- (1) την ανάπτυξη των κατάλληλων ικανοτήτων στους επικεφαλής για την καλύτερη διαχείριση της ευημερίας και της παραγωγικότητας των εικονικών τους ομάδων και
- (2) την ενίσχυση της ικανότητας των επικεφαλής εικονικών ομάδων να χρησιμοποιούν τα κατάλληλα τεχνολογικά εργαλεία.

Ενότητες

Ενότητα 1: Πρακτικές ευεξίας για την τηλεργασία

Ενότητα 2: Καλλιέργεια δέσμευσης και εμπιστοσύνης μεταξύ των μελών της εικονικής ομάδας

Ενότητα 3: Αποτελεσματική χρήση της τεχνολογίας και των εργαλείων για την υποστήριξη της επικοινωνίας εντός της ομάδας

Ενότητα 4: Παρακολούθηση της προόδου και διαχείριση των επιδόσεων των μελών της ομάδας για την επίτευξη επιτυχίας

Ενότητα 5: Ανάπτυξη των δεξιοτήτων των εξ αποστάσεως εργαζομένων για παραγωγικότητα

Ενότητα 6: Υποστήριξη των εξ αποστάσεως εργαζομένων για τη διατήρηση της ισορροπίας μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής

Μαθησιακά αποτελέσματα

Ποια μαθησιακά αποτελέσματα καλύπτει η κατάρτιση;

Η κατάρτιση των επικεφαλής ομάδων στοχεύει στην επίτευξη των ακόλουθων μαθησιακών αποτελεσμάτων:

- Να βοηθήσει τους επικεφαλής ομάδων να κατανοήσουν και να αναπτύξουν τις δεξιότητες που απαιτούνται για την αποτελεσματική διαχείριση μιας εικονικής ομάδας.
- Να βοηθήσει τους επικεφαλής ομάδων να κατανοήσουν τη χρησιμότητα των πρακτικών ευημερίας στην τηλεργασία
- Να βοηθήσει τους επικεφαλής ομάδων να καλλιεργήσουν δέσμευση και εμπιστοσύνη με τα μέλη της εικονικής τους ομάδας
- Να βοηθήσει τους επικεφαλής ομάδων να χρησιμοποιήσουν αποτελεσματικά την τεχνολογία και τα εργαλεία για την υποστήριξη της επικοινωνίας εντός της ομάδας
- Να τους βοηθήσει να βελτιώσουν την επικοινωνία και ανατροφοδότηση με την εικονική ομάδα τους
- Να παρακολουθούν την πρόοδο και διαχείριση των επιδόσεων των μελών της ομάδας για την επίτευξη επιτυχίας
- Να τους βοηθήσει ώστε οι εικονικές ομάδες τους να είναι σε θέση να επιτύχουν τα πλήρη οφέλη από αυτό το στυλ εργασίας

Εκτιμώμενη διάρκεια

18/12 ώρες

Ενότητα 1 - Πρακτικές ευεξίας για την τηλεργασία

Σύντομη επισκόπηση της ενότητας

Η Ενότητα 1 σκοπεύει να παρέχει στους επικεφαλής εικονικών ομάδων έναν συμπαγή και ολοκληρωμένο κατάλογο πρακτικών δραστηριοτήτων που μπορούν να εφαρμοστούν για την υποστήριξη της ευημερίας των εξ αποστάσεως εργαζομένων.

Εκτιμώμενη διάρκεια της ενότητας

3 ώρες

Στόχοι της ενότητας

Αυτή η ενότητα έχει ως στόχο να βοηθήσει τους ηγέτες εικονικών ομάδων να κατανοήσουν καλύτερα τι είναι η ευημερία και να τους εισάγει σε ορισμένες πρακτικές ευημερίας για την τηλεργασία. Επίσης, στοχεύει να τους παρέχει δεξιότητες που θα τους επιτρέψουν να διασφαλίσουν και να προωθήσουν την ευημερία των εξ αποστάσεως εργαζομένων, συμπεριλαμβανομένου του καθορισμού μιας στρατηγικής αυτό-φροντίδας, της επιβολής της ισορροπίας μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής και της δίκαιης κατανομής του φόρτου εργασίας. Οι συμμετέχοντες θα γνωρίσουν επίσης τρόπους με τους οποίους μπορούν να βοηθήσουν τους εξ αποστάσεως εργαζόμενους να αισθάνονται λιγότερο μοναχικοί και απομονωμένοι. Τέτοιες δραστηριότητες μπορούν να συμβάλουν στην προώθηση της ψυχοκοινωνικής ευημερίας.

Με την επιτυχή ολοκλήρωση αυτής της ενότητας οι επικεφαλής θα πρέπει να είναι σε θέση να αναπτύξουν το δικό τους σχέδιο δράσης για τη διασφάλιση της ευημερίας τους.

Μαθησιακά αποτελέσματα της ενότητας

ΕΝΟΤΗΤΑ	Μετά την ολοκλήρωση της κατάρτισης, οι συμμετέχοντες αναμένεται...		
	Γνώσεις	Δεξιότητες	Στάσεις
ΕΝΟΤΗΤΑ 1	<ul style="list-style-type: none"> Να κατανοούν τι σημαίνει ευημερία Να εξηγούν τι είναι η επαγγελματική 	<ul style="list-style-type: none"> Να μάθουν να αναγνωρίζουν τα πρώιμα σημάδια της 	<ul style="list-style-type: none"> Να εκτιμούν τη σημασία της ευεξίας στον εργασιακό χώρο

ΕΝΟΤΗΤΑ	Μετά την ολοκλήρωση της κατάρτισης, οι συμμετέχοντες αναμένεται...		
	Γνώσεις	Δεξιότητες	Στάσεις
	<p>εξουθένωση και να εντοπίζουν τα πρώιμα σημάδια της.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Να μάθουν τη σημασία της αυτοφροντίδας • Να κατανοήσουν τη σημασία της κοινωνικής σύνδεσης για την ευημερία των εξ αποστάσεως εργαζομένων 	<p>επαγγελματικής εξουθένωσης</p> <ul style="list-style-type: none"> • Να δημιουργούν στρατηγική αυτοφροντίδας • Να κατανέμουν δίκαιο και ισορροπημένο φόρτο εργασίας στους εξ αποστάσεως εργαζομένους • Να μάθουν τρόπους για να παραμείνουν κοινωνικά συνδεδεμένοι με τους υπαλλήλους 	<ul style="list-style-type: none"> • Να αντιμετωπίζουν την αυτό-φροντίδα ως ανάγκη και όχι ως πολυτέλεια • Να εκτιμούν τη σημασία της κοινωνικής σύνδεσης με τα μέλη της ομάδας τους

Περιεχόμενο ενότητας

Μέρος 1: Τι σημαίνει ευημερία για εσάς;

Η ευημερία των εργαζομένων αποτελεί το θεμέλιο μιας ισχυρής και αφοσιωμένης ομάδας.

Η εργασία εξ αποστάσεως έχει πολλά πλεονεκτήματα, αλλά η έρευνα δείχνει επίσης ότι **σχεδόν οι μισοί από τους εργαζόμενους εξ αποστάσεως αισθάνονται λιγότερο υγιείς νοητικά**, δουλεύοντας από το σπίτι (Nuffield Health, 2021).

Είναι λοιπόν απαραίτητο οι ηγέτες να υποστηρίζουν και να φροντίζουν για την ευημερία των εξ αποστάσεως εργαζομένων τους.

Βήμα 1. Παρακολουθήστε το σύντομο βίντεο που παρέχεται παρακάτω και κρατήστε σημειώσεις σχετικά με το τι σημαίνει ευημερία.

[Τι είναι η ευημερία](#)

Βήμα 2. Αφιερώστε λίγα λεπτά και σημειώστε τη δική σας αντίληψη για την ευημερία - Τι σημαίνει για εσάς;

Αν και δεν υπάρχει συναίνεση γύρω από έναν ενιαίο ορισμό της ευημερίας, στην παρούσα ενότητα θα επικεντρωθούμε στην **ψυχοκοινωνική διάσταση της ευημερίας**. Η ψυχοκοινωνική ευημερία αναφέρεται σε μια κατάσταση του νου, όπου ο εργαζόμενος βιώνει **θετικά συναισθήματα** όπως η **ευτυχία και η ικανοποίηση**, και είναι σε θέση να αναπτύσσει και να διατηρεί **ουσιαστικές σχέσεις** με τους άλλους και να ικανοποιεί την ανάγκη του ανήκειν.

Βήμα 3. Ποιοι παράγοντες μπορούν να επηρεάσουν την ευημερία των εξ αποστάσεως υπαλλήλων σας; Παρακολουθήστε το παρακάτω βίντεο και σημειώστε πιθανούς παράγοντες που μπορεί να επηρεάσουν την ευημερία της ομάδας σας.

[Η επανάσταση της εξ αποστάσεως εργασίας: πώς να το κάνουμε σωστά | The Economist](#)

Βήμα 4. Αφού παρακολουθήσετε το βίντεο, μπορείτε να κανονίσετε μια συνάντηση με τα μέλη της ομάδας σας και να συζητήσετε τις ακόλουθες ερωτήσεις.

1. Πώς θα βαθμολογούσαν την συνολική τους ευεξία σε κλίμακα από 1-5 (1- καθόλου ικανοποιημένοι έως 5 - πολύ ικανοποιημένοι)
2. Ποιοι παράγοντες επηρεάζουν την ευημερία τους κατά την εξ αποστάσεως εργασία;
3. Είναι σε θέση να εργάζονται παραγωγικά εξ αποστάσεως;
4. Πόσο καλά συνεργάζεται η ομάδα;
5. Ποιες είναι οι ανάγκες τους; Πώς θα μπορούσατε ως επικεφαλής να βοηθήσετε στην ευημερία τους;
6. Πόσο έντονα αισθάνονται ότι εκτιμώνται στην εργασία τους;

Μέρος 2: Εξοικειωθείτε με τα πρώτα σημάδια επαγγελματικής εξουθένωσης

Το 86% των εργαζομένων που εργάζονται από το σπίτι με πλήρες ωράριο βιώνουν επαγγελματική εξουθένωση (Gallup, 2022).

Το υπερβολικό και παρατεταμένο συναισθηματικό, σωματικό και ψυχικό στρες μπορεί να οδηγήσει σε επαγγελματική εξουθένωση. Η επαγγελματική εξουθένωση συμβαίνει

Όταν είστε καταβεβλημένοι, συναισθηματικά εξαντλημένοι και ανίκανοι να ανταπεξέλθετε στις απαιτήσεις της ζωής και της εργασίας.

Βήμα 1: Διαστάσεις της επαγγελματικής εξουθένωσης - Παρακολουθήστε το παρακάτω σύντομο βίντεο και σημειώστε τις τρεις διαστάσεις της επαγγελματικής εξουθένωσης.

[Τι σημαίνει "επαγγελματική εξουθένωση";](#)

Βήμα 2. Αφιερώστε λίγο χρόνο, για να σκεφτείτε το βίντεο που μόλις παρακολουθήσατε.

Μπορείτε να ταυτιστείτε με την περιγραφή της επαγγελματικής εξουθένωσης; Πιστεύετε ότι κάποιος από τα μέλη της ομάδας σας θα μπορούσε να ταυτιστεί με αυτή την περιγραφή;

Βήμα 3. Διαβάστε το ακόλουθο άρθρο με τίτλο "[Συμπτώματα και θεραπεία της επαγγελματικής εξουθένωσης](#)" και προσπαθήστε να απαντήσετε στις ακόλουθες ερωτήσεις:

1. Ποια είναι τα πιο **συνηθισμένα σημάδια** επαγγελματικής εξουθένωσης; Σημειώστε τουλάχιστον 3.
2. Έχετε παρατηρήσει τέτοια σημάδια στην ομάδα των εξ αποστάσεως εργαζομένων σας;
3. Ποιες είναι ορισμένες **αιτίες/παράγοντες κινδύνου** της επαγγελματικής εξουθένωσης;
4. Υπάρχουν τέτοιοι κίνδυνοι στον χώρο εργασίας σας;

Μέρος 3: Πρόληψη και αντιμετώπιση επαγγελματικής εξουθένωσης και άγχους

Η επαγγελματική εξουθένωση είναι αναστρέψιμη. Ένας ηγέτης μπορεί να βοηθήσει έναν εξ αποστάσεως εργαζόμενο που αισθάνεται εξουθενωμένος να κάνει κάποιες αλλαγές στο εργασιακό του περιβάλλον και στην καθημερινή του ρουτίνα. Παρακάτω θα βρείτε ορισμένες συμβουλές και προτάσεις.

Συμβουλή 1: Ενθαρρύνετε την ομάδα σας να δημιουργήσει στρατηγικές αυτό-φροντίδας.

Η αυτό-φροντίδα είναι διαφορετική για τον καθένα. Μπορεί να ποικίλλει από το να πηγαίνετε στο γυμναστήριο μέχρι να δειπνήσετε με την οικογένειά σας.

Βήμα 1: Για να πάρετε μια πιο εμπειριστατωμένη ιδέα για το τι είναι η αυτό-φροντίδα, παρακολουθήστε το παρακάτω βίντεο TED με θέμα «Αυτοφροντίδα: Τι είναι πραγματικά».

[Αυτοφροντίδα: Susannah Winters | TEDxHiltonHeadWomen](#)



Βήμα 2: Η ευημερία των εξ αποστάσεως εργαζομένων ξεκινά από την ηγεσία. Βεβαιωθείτε ότι εσείς και άλλοι επικεφαλής φροντίζετε τον εαυτό σας, ώστε να μπορείτε να φροντίζετε καλύτερα τις ομάδες σας. Αναλογιστείτε ποιες πρακτικές αυτό-φροντίδας εφαρμόζετε στον εαυτό σας.

Βήμα 3. Βοηθήστε την ομάδα σας να δημιουργήσει τη δική της στρατηγική αυτό-φροντίδας, παίζοντας **online bingo** [εδώ](#). Αυτό το διαδικτυακό εργαλείο μπορεί να σας βοηθήσει να ενθαρρύνετε τα μέλη της ομάδας σας να συμμετάσχουν σε δραστηριότητες αυτό-φροντίδας με διασκεδαστικό και διαδραστικό τρόπο. Ακολουθεί παράδειγμα δραστηριοτήτων που μπορείτε να συμπεριλάβετε στο διαδικτυακό bingo.



Συμβουλή 2. Δώστε προτεραιότητα και επιβάλλετε την ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής (βλ. [Ενότητα 6](#))

Ακολουθούν ορισμένοι απλοί τρόποι με τους οποίους μπορείτε να προωθήσετε την ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής των εξ αποστάσεως υπαλλήλων σας:

- Διακοπές και ρεπό
- Προσφορά ευέλικτων χρονοδιαγραμμάτων
- Ορίστε σαφή όρια μεταξύ της επαγγελματικής και της προσωπικής σας ζωής
- Να τους βοηθήσετε να διαχειρίζονται αποτελεσματικότερα τον χρόνο τους και να ιεραρχούν τα καθήκοντά τους.

Συμβουλή 3. Κατανομή δίκαιου και ισορροπημένου φόρτου εργασίας στους εξ αποστάσεως εργαζομένους.

Δώστε προσοχή στον τρόπο με τον οποίο αναθέτετε και εξισορροπείτε τον φόρτο εργασίας στην ομάδα. Ειδικά για τις εξ αποστάσεως ομάδες, μπορεί να είναι δύσκολο για τους ηγέτες να έχουν σαφή εικόνα της εργασίας που κάνουν οι άνθρωποι καθημερινά. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο είναι τόσο σημαντικές οι τακτικές συναντήσεις, τα συστήματα ανατροφοδότησης και τα εργαλεία διαχείρισης έργων. Ελέγξτε την [εργαλειοθήκη](#) μας, για να πάρετε ιδέες για εργαλεία που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για την αποτελεσματική διαχείριση έργων ή επίδοσης εξ αποστάσεως.

Βεβαιωθείτε ότι η ομάδα σας είναι κατάλληλα στελεχωμένη, για να ανταποκριθεί στον όγκο των απαιτούμενων εργασιών. Ως ηγέτης, ο ρόλος σας είναι επίσης να αποσαφηνίζετε τακτικά τους στόχους απόδοσης και να τους αναθεωρείτε ανάλογα με τις ανάγκες, ώστε να ανταποκρίνονται στις οργανωτικές απαιτήσεις.

Μέρος 4: Βεβαιωθείτε ότι το «εκτός οπτικού πεδίου» δεν σημαίνει «εκτός μυαλού».

Οι εξ αποστάσεως εργαζόμενοι αισθάνονται συχνά **απομονωμένοι και μοναχικοί**. Ιδιαίτερα οι εξωστρεφείς προσωπικότητες μπορεί να υποφέρουν, καθώς έχουν συνηθίσει να αντλούν την ενέργειά τους από τους γύρω τους. Τέτοια συναισθήματα μπορεί να κάνουν τους εργαζόμενους πιο **ευάλωτους στο στρες** και να έχουν αρνητικό αντίκτυπο στην **ψυχοκοινωνική τους ευημερία**. Οι ηγέτες πρέπει να είναι προληπτικοί και να διασφαλίζουν ότι οι εργαζόμενοι δεν αισθάνονται μοναξιά, όταν βρίσκονται μακριά από το γραφείο.

Βήμα 1. Μείνετε συνδεδεμένοι με την ομάδα σας, **χρησιμοποιώντας αποτελεσματικά τα εργαλεία ΤΠΕ.**

Ανατρέξτε στην [ενότητα της εργαλειοθήκης](#) σχετικά με τα εργαλεία για αποτελεσματική επικοινωνία κατά την τηλεργασία.

Βήμα 2. Να είστε προληπτικοί όταν προσεγγίζετε, συνδέεστε, εμπλέκεστε και να αλληλεπιδράτε με τα μέλη της ομάδας σας.

Αντί να περιμένετε απλώς τις προγραμματισμένες συναντήσεις, μερικές φορές είναι χρήσιμο να κάνετε ένα «εικονικό» διάλειμμα για καφέ ή μια ανεπίσημη συζήτηση με έναν εξ αποστάσεως εργαζόμενο. Θα εκτιμήσουν την προσπάθειά σας να αλληλοεπιδράσετε μαζί τους. Αυτό θα μπορούσε τελικά να οδηγήσει σε μείωση του αισθήματος μοναξιάς και βελτίωση της ψυχοκοινωνικής ευεξίας.

Ανατρέξτε στο άρθρο [Εικονικό Happy Hour: Hoppier](#) και σχεδιάστε την επόμενη εικονική ώρα χαλάρωσης με την ομάδα σας. Οι πιο κάτω ερωτήσεις θα σας βοηθήσουν:

1. Πότε σκοπεύετε να διοργανώσετε το εικονικό happy hour σας(προσδιορίστε τον μήνα, την ημέρα της εβδομάδας και την ώρα). Υπόδειξη: διαβάστε την ενότητα «Προγραμματίστε την εικονική ώρα χαλάρωσής σας τη σωστή στιγμή».
2. Ποια πλατφόρμα θα χρησιμοποιήσετε για να φιλοξενήσετε το εικονικό σας happy hour; Υπόδειξη: διαβάστε την ενότητα «Επιλέξτε πλατφόρμα».
3. Επιλέξτε το θέμα της επόμενης εικονικής ώρας χαλάρωσης και περιγράψτε το εν συντομία. Συμβουλή: διαβάστε την ενότητα «11 ιδέες για εικονικά happy hours, για να ανεβάσετε την εκδήλωσή σας στο επόμενο επίπεδο».

Βήμα 3. Ενθαρρύνετε την ομάδα σας να δημιουργήσει κοινωνικά δίκτυα υποστήριξης.

Τα κοινωνικά δίκτυα υποστήριξης επιτρέπουν στους εξ αποστάσεως εργαζομένους να δημιουργήσουν ένα δίκτυο με το οποίο τα μέλη της ομάδας μπορούν να **συζητήσουν και να παρέχουν αμοιβαία βοήθεια, να συζητήσουν τις προκλήσεις** που μπορεί να αντιμετωπίζουν ή ακόμη και τις **βέλτιστες πρακτικές** για την εργασία από απόσταση.

Υπάρχουν πολλές **ομάδες LinkedIn** για απομακρυσμένους εργαζομένους και οι περισσότερες από αυτές είναι ενεργές. Είναι ένα εξαιρετικό μέρος, για να συνδεθείτε με άλλους εξ αποστάσεως εργαζομένους, να ζητήσετε συμβουλές και να μάθετε από τις εμπειρίες άλλων ανθρώπων.

Σε αυτό το σύντομο βίντεο [Συμμετοχή σε ομάδες LinkedIn](#) θα μάθετε πώς να αναζητάτε και να συμμετέχετε σε ομάδες στο LinkedIn.

Ορισμένες κοινές και μεγάλες ομάδες για απομακρυσμένους εργαζομένους είναι:

- Remote work professionals (πάνω από 190.000 μέλη)
- The Virtual Workplace (πάνω από 160.000 μέλη)
- The Work-At-Home Woman (πάνω από 50.000 μέλη)

Βήμα 4. Στο άρθρο [Πώς να βρείτε κοινότητες υποστήριξης για εξ αποστάσεως εργαζομένους](#) μπορείτε να βρείτε μερικές από τις **καλύτερες διαδικτυακές κοινότητες για απομακρυσμένους εργαζομένους**, καθώς και **συμβουλές για το** πώς να ενταχθείτε σε αυτές και να τις αξιοποιήσετε στο έπακρο. Στην επόμενη συνάντησή σας με έναν εργαζόμενο της ομάδας σας, παρουσιάστε του/της πιθανές διαδικτυακές ομάδες και συμβουλές για το πώς μπορούν να ενταχθούν και να τις αξιοποιήσουν στο έπακρο. Αυτό θα μπορούσε τελικά να οδηγήσει σε μείωση του αισθήματος μοναξιάς και βελτίωση της ψυχοκοινωνικής ευεξίας.



<https://virtual-teams.eu/>

Βιβλιογραφία

- **Προτεινόμενη ανάγνωση**

Charalampous, M., Grant, C. A., Tramontano, C., & Michailidis, E. (2019). Systematically reviewing remote e-workers' well-being at work: A multidimensional approach. *European Journal of Work and Organizational Psychology, 28*(1), 51-73.

Gallup. "Remote Workers Facing High Burnout: How to Turn It Around." Accessed on June 16, 2022.

- **Περαιτέρω πόροι**

Grant, C. A., Wallace, L. M., & Spurgeon, P. C. (2013). An exploration of the psychological factors affecting remote eworker's job effectiveness, well-being and work-life balance. *Employee Relations*.