NESPRESSO®
PROFESSIONAL

ΠΩΣ ΝΑ
ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΣΕΤΕ ΕΡΓΑΣΙΑΚΗ ΚΟΥΛΤΟΥΡΑ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Καλλιεργήστε την ανθεκτικότητά σας στο σπίτι και στην εργασία

Δημιουργήστε στην εργασία σας ομάδες με ανθεκτικότητα

Δημιουργήστε έναν εργασιακό χώρο που προωθεί την ανθεκτικότητα

Συχνά βρισκόμαστε αντιμέτωποι με καταστάσεις δύσκολες που απαιτούν ειδική διαχείριση, στο σπίτι μας, αλλά και στην επαγγελματική μας ζωή. Προφανώς, θα θέλαμε να μην προκύπτουν τέτοιες καταστάσεις, δυστυχώς όμως κάποια πράγματα δεν μπορούμε να τα αποφύγουμε, καθώς αποτελούν αναπόσπαστο κομμάτι της ζωής μας. Πώς, λοιπόν, βλέπουμε κάποιους ανθρώπους να χειρίζονται τέτοια θέματα με σχετική ευκολία, ενώ άλλους να επηρεάζονται βαθιά;
Η απάντηση βρίσκεται στην ανθεκτικότητα.

Ανθεκτικότητα είναι η ικανότητά μας να επανακάμπτουμε μετά από κάποια αναποδιά. Είναι ένα πολύτιμο χαρακτηριστικό σε αυτόν τον διαρκώς μεταβαλλόμενο κόσμο, ιδιαίτερα **βοηθητικό για τον καθένα μας**, για εσάς και την ομάδα σας, για να αντεπεξέρχεστε σε οτιδήποτε συμβαίνει στην εργασία και στο σπίτι. Η ανθεκτικότητα μπορεί να επιδράσει θετικά στην ευημερία, να μειώσει το στρες και να ενισχύσει τις επαγγελματικές επιδόσεις και την παραγωγικότητα[1].

Τα 5 βασικά στοιχεία της ανθεκτικότητας είναι η ενέργεια, η εστίαση στο μέλλον, η εσωτερική δυναμική, ο ευέλικτος τρόπος σκέψης και οι ισχυροί δεσμοί[2]. Για να σας βοηθήσουμε να αξιολογήσετε αυτά τα χαρακτηριστικά σε εσάς και στην ομάδα σας, φτιάξαμε ένα **απλό κουίζ** και έναν εύκολο οδηγό με κάποιες συμβουλές, για να αναγνωρίσετε, να καλλιεργήσετε και να μετρήσετε την ανθεκτικότητα.

ΚΑΛΛΙΕΡΓΗΣΤΕ ΤΗΝ ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΣΑΣ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ

Η ανθεκτικότητα δεν αφορά μόνο την ικανότητα να ανακάμψει κανείς μετά από δυσκολίες που δοκιμάζουν τη φυσική αντοχή, **αλλά και το ψυχικό σθένος. Ενα από τα μεγαλύτερα προβλήματα** του σύγχρονου κόσμου είναι **η διατήρηση της καλής υγείας.** Το στρες, η κατάθλιψη, το άγχος, οι κρίσεις πανικού είναι οι συνέπειες πλήθους γεγονότων στη ζωή μας που μπορούν να επηρεάσουν την ψυχική μας υγεία και γι' αυτό **είναι σημαντικό να έχουμε την ανθεκτικότητα να τα ξεπεράσουμε.**

Σε επαγγελματικό επίπεδο, τα προβλήματα ψυχικής υγείας μπορούν να έχουν σοβαρότατες επιπτώσεις στην ικανότητά μας να εργαστούμε με τρόπο αποτελεσματικό και λειτουργικό. Οταν προκύπτουν ζητήματα υγείας, μπορεί να παρατηρηθεί δυσκολία συγκέντρωσης, δυσκολία διαχείρισης της πίεσης στην εργασία, ενώ η επικοινωνία με τους άλλους αποτελεί καθημερινή πρόκληση.
Να, λοιπόν, κάποιες συμβουλές, για να βελτιώσετε την ψυχική υγεία και την ανθεκτικότητά σας...

ΣΥΜΒΟΥΛΗ 1:

ΠΙΣΤΕΨΤΕ ΣΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΑΣ

Δημιουργήστε μια λίστα με τα δυνατά σας σημεία και τα επιτεύγματά σας, καθώς σύμφωνα με έρευνες η αυτοεκτίμηση διαδραματίζει σημαντικό ρόλο **στην αντιμετώπιση του στρες** και **στην ανάκαμψη από δύσκολα γεγονότα [4].** Δοκιμάστε να σημειώνετε κάθε μέρα **ένα πράγμα για το οποίο είστε περήφανοι.** Μπορεί να είναι κάτι που αφορά την προσωπική ή την επαγγελματική σας ζωή, κάτι που συνέβη πρόσφατα ή κάτι από το παρελθόν. **Οποτε δεν έχετε καλή διάθεση**, να διαβάζετε αυτά που σημειώνετε **ως υπενθύμιση όσων έχετε πετύχει.**

ΣΥΜΒΟΥΛΗ 2:

ΑΠΟΔΕΧΤΕΙΤΕ ΜΕ ΕΝΘΟΥΣΙΑΣΜΟ ΤΗΝ ΑΛΛΑΓΗ

Σύμφωνα με το **Harvard Business School,** για να μπορέσετε να αντεπεξέλθετε καλύτερα στην αλλαγή, πρέπει **να θυμάστε πάντοτε αυτό που έχει σημασία για εσάς,** να διαχωρίζετε τα συναισθήματά σας, τους φόβους και τις απογοητεύσεις σας από το πρόβλημα που καλείστε να διαχειριστείτε και αναζητήστε πρακτικές συμβουλές για τα επόμενα βήματα. Κάθε φορά που αρχίζετε να νιώθετε στρες **αναρωτηθείτε πότε εμφανίζεται το στρες,** με ποιον στόχο σχετίζεται. Το στρες μπορεί να λειτουργεί και θετικά, αρκεί να το αντιμετωπίσετε με αυτόν τον τρόπο.[5]

ΣΥΜΒΟΥΛΗ 3:

ΧΤΙΣΤΕ ΔΥΝΑΤΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ

Φροντίστε να βρίσκετε κάθε μέρα χρόνο, για να επικοινωνείτε με αγαπημένους σας ανθρώπους, καθώς η οικογένεια, οι φίλοι και συνάδελφοί σας μπορούν να σας βοηθήσουν να βρείτε την κοινωνική και συναισθηματική στήριξη που χρειάζεστε, **για να ανακάμψετε από αναποδιές ή απογοητεύσεις [6].** Αν δεν είναι εφικτό κάθε μέρα, **προσπαθήστε να επικοινωνείτε τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα** με κάποιον δικό σας άνθρωπο.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ 4:

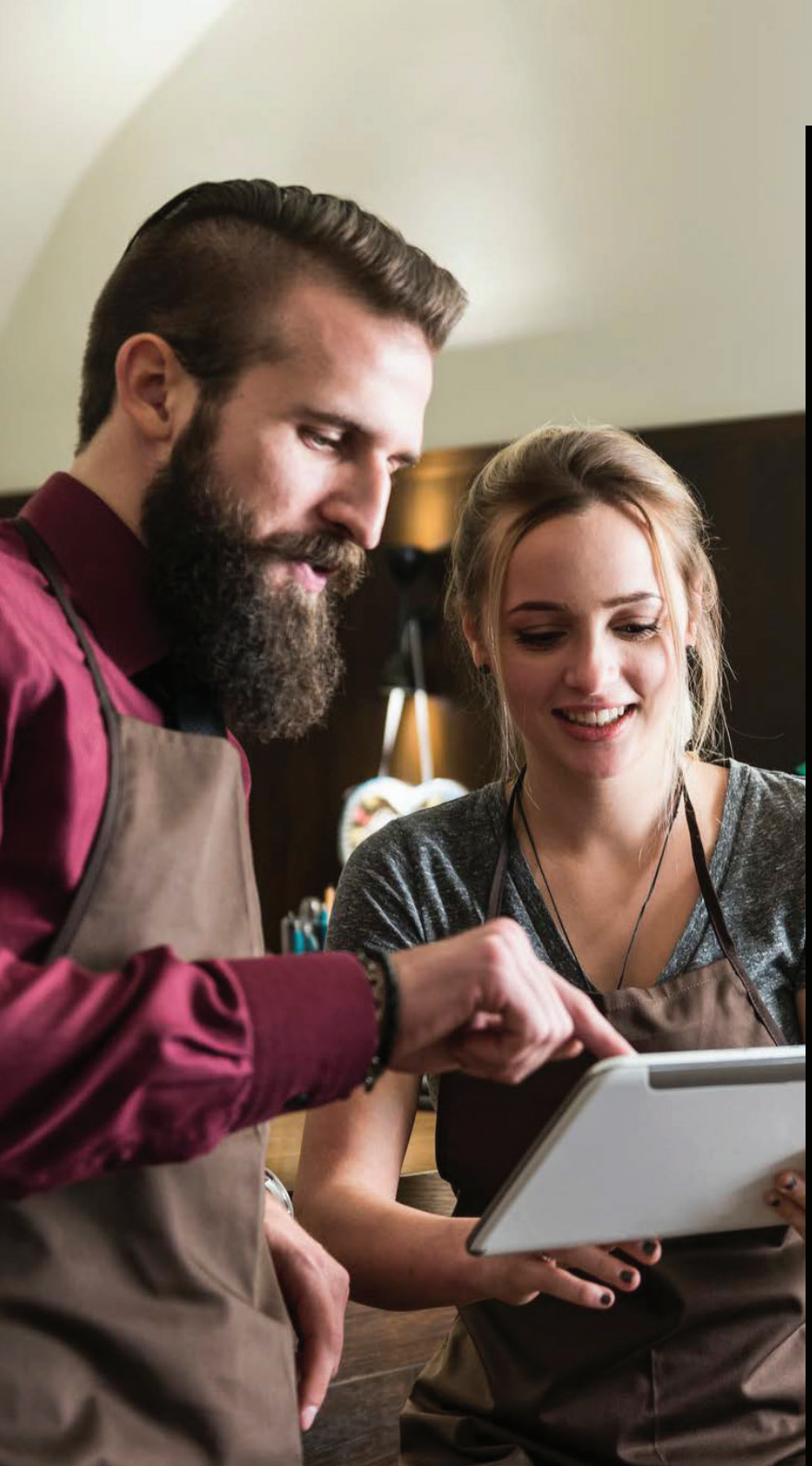
ΕΞΑΣΚΗΘΕΙΤΕ ΣΤΗΝ ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑ

Αν δεν καταφέρνετε να διαχειρίζεστε τα συναισθήματά σας, δεν θα μπορείτε να σκέφτεστε καθαρά. Για να ξεπεράσετε **μια τέτοια κατάσταση,** φροντίστε να εξασκηθείτε στην ενσυνειδητότητα, καθώς σας δίνει τη δυνατότητα να αναπτύξετε την εσωτερική σας δύναμη, **ώστε να ξεπερνάτε πιο εύκολα τις δοκιμασίες, τις δύσκολες και αγχωτικές καταστάσεις.** Ξεκινήστε με ένα λεπτό διαλογισμού. Βρείτε ένα ήσυχο μέρος και επικεντρωθείτε στην αναπνοή σας. Αν νιώσετε ότι ο νους σας περιπλανιέται (και μάλλον αυτό θα συμβαίνει), επικεντρωθείτε στην αναπνοή σας [7].

ΣΥΜΒΟΥΛΗ 5:

ΦΡΟΝΤΙΣΤΕ ΝΑ ΚΟΙΜΑΣΤΕ ΚΑΛΑ ΤΟ ΒΡΑΔΥ

Αν κοιμάστε καλά το βράδυ, θα μπορείτε, ίσως, να αντιδράτε διαφορετικά στο στρες. Και φυσικά, ο επαρκής και ποιοτικός ύπνος ενισχύει τις επιδόσεις σας στην εργασία[8]. Προσπαθήστε, λοιπόν, **να διατηρείτε μια σταθερότητα στις ώρες που κοιμάστε**, να αποφορτίζεστε από την ένταση είτε με χαλαρωτικές ασκήσεις είτε με κάποιο βιβλίο ή απλώς **αφήστε στην άκρη τις ηλεκτρονικές συσκευές** για καμιά ώρα πριν πάτε για ύπνο[9].



ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΣΤΕ ΣΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ ΣΑΣ ΟΜΑΔΕΣ ΜΕ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ

Οπως και η προσωπική σας, έτσι και η ανθεκτικότητα της ομάδας είναι η ικανότητα μιας ομάδας ανθρώπων **να ανταποκρίνεται στην αλλαγή** και σε οτιδήποτε διαταράσσει μια παγιωμένη κατάσταση με τρόπο **ευέλικτο** και **καινοτόμο.**[10] Αν δεν είστε σίγουροι, ότι οι ομάδες σας έχουν την ικανότητα να ξεπερνούν τις προκλήσεις, έχετε υπόψη σας αυτούς τους παράγοντες που είναι ενδεικτικοί χαμηλής ανθεκτικότητας. Μήπως υπάρχουν υψηλά ποσοστά ασθένειας στους υπαλλήλους; Παρατηρείτε αυξανόμενα περιστατικά συγκρούσεων; Πώς βλέπετε τον σχεδιασμό για το μέλλον; Οι υπάλληλοι σκέφτονται προνοητικά και παίρνουν πρωτοβουλίες; Το ηθικό και η παραγωγικότητα είναι χαμηλά;[11] Αν παρατηρήσετε κάποια από αυτές τις ενδείξεις, τότε ίσως είναι η κατάλληλη στιγμή να **ξεκινήσετε να επικοινωνείτε πιο ενεργά με την ομάδα σας** και **να δουλέψετε μαζί τους, ώστε να βελτιώσετε την κατάσταση.**

Η ανθεκτικότητα της ομάδας είναι τόσο κρίσιμος παράγοντας για κάθε επιχείρηση που θα χρειαστείτε μια μεθοδολογία και ιδιαίτερη προσέγγιση, για να βελτιώσετε τις ικανότητές σας. Το σύστημα λέγεται **«οι 7 πυλώνες της ανθεκτικότητας της ομάδας»**[10] και εδώ σας δίνουμε μια απλή μορφή, για να ξεκινήσετε να εργάζεστε άμεσα...

ΚΟΥΛΤΟΥΡΑ

Φροντίστε η ομάδα σας
να αποκτήσει κοινή ταυτότητα, σκοπό και
αξίες, **ώστε να είναι ενωμένη.**[10]

ΕΠΑΡΚΕΙΑ

Φροντίστε η ομάδα σας να έχει τις **κατάλληλες δεξιότητες μέσω εκπαίδευσης και υποστήριξης,**
ώστε να ανταποκρίνεται στις απαιτήσεις
σε περιόδους με πολλή δουλειά,
όπου το επίπεδο στρες είναι υψηλό.[10]

ΟΥΣΙΑΣΤΙΚΗ ΕΠΑΦΗ

Ενθαρρύνετε τα μέλη της ομάδας σας να γνωριστούν μεταξύ τους και να **χτίσουν δυνατές σχέσεις**[10]**.**

ΠΡΟΣΗΛΩΣΗ

Ενώστε την ομάδα σας σε μια κοινή αποστολή και φροντίστε να **συμπεριφέρονται με σεβασμό και πίστη στους συναδέλφους.**[10]

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

Είναι εξαιρετικά σημαντικό
να ενημερώνετε τους υπαλλήλους σας
για όλα τα θέματα, **να ενθαρρύνετε την παραγωγική αμφισβήτηση, την κριτική σκέψη και τον διάλογο.**[10]

ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ

Φροντίστε το προσωπικό και οι ομάδες
σας να ενεργούν συγχρονισμένα και
οι στόχοι να είναι κοινοί σε ολόκληρο τον οργανισμό.[10]

ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝ

Αποδείξτε το ενδιαφέρον σας δίνοντας ευκαιρίες στους υπαλλήλους να
εκφράσουν ο ένας στον άλλον την
ευγνωμοσύνη και την εκτίμησή τους.[10]

ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΣΤΕ ΕΝΑΝ ΧΩΡΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΠΟΥ ΠΡΟΩΘΕΙ ΤΗΝ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ

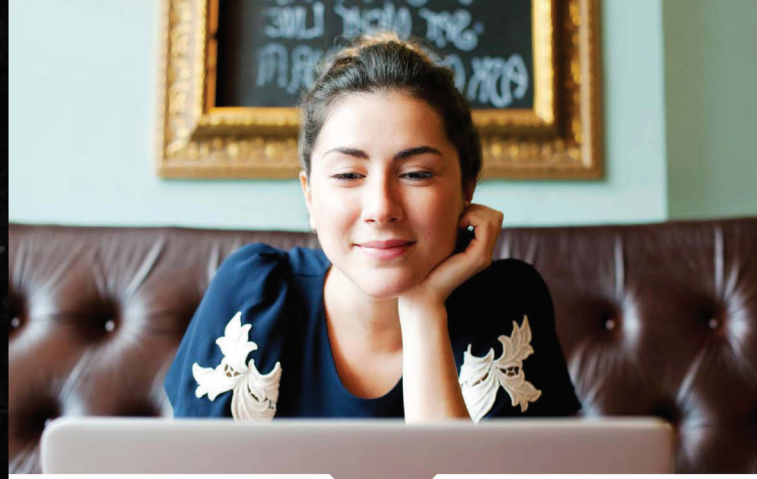
Σας μιλήσαμε, λοιπόν, για τον τρόπο **με τον οποίο μπορείτε να αναπτύξετε τη δική σας ανθεκτικότητα,** ως άτομο, και να περάσετε **αυτά τα χαρακτηριστικά και στην ομάδα σας.** Πώς, όμως, θα καταφέρετε να διατηρήσετε αυτήν την ανθεκτικότητα σε αυτόν τον διαρκώς μεταβαλλόμενο κόσμο; Θα το καταφέρετε, αν βρίσκεστε στο **σωστό περιβάλλον.**
Παρόλο που ο χώρος εργασίας ίσως να μην επιδρά άμεσα θετικά στην ανθεκτικότητα, ωστόσο, μπορεί να επηρεάζει σημαντικά την ευτυχία μας.

ΕΡΓΑΣΙΑ ΣΕ ΧΑΜΗΛΗ ΤΑΧΥΤΗΤΑ

Δεδομένου, ότι πολλοί εργαζόμενοι τείνουν προς πραγματική εξουθένωση, έχουν σχεδιαστεί κάποιες εργασιακές τεχνικές που **αναμένεται να γίνουν κοινός τόπος στο μέλλον.** Μία από αυτές είναι η εργασία σε χαμηλή ταχύτητα.[12] Πρόκειται για μια προσέγγιση που ενθαρρύνει τους υπαλλήλους να **«κόψουν ταχύτητα», να διακόψουν για λίγο την εργασία τους και να κάνουν παρέα με συναδέλφους τους.**

ΒΙΟΦΙΛΙΚΟΙ ΧΩΡΟΙ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Σύμφωνα με πρόσφατη έρευνα, η χρήση φυσικών στοιχείων στον χώρο εργασίας είχε ως αποτέλεσμα τη μείωση των επιπέδων **διανοητικής κόπωσης των υπαλλήλων.**[13] Γι' αυτό, εξετάστε το ενδεχόμενο να συμπεριλάβετε στη διακόσμηση του χώρου εργασίας ζωηρά χρώματα, φυτά και υλικά, όπως ξύλο και πέτρα.



ΕΙΚΟΝΙΚΕΣ ΣΥΝΑΝΤΗΣΕΙΣ

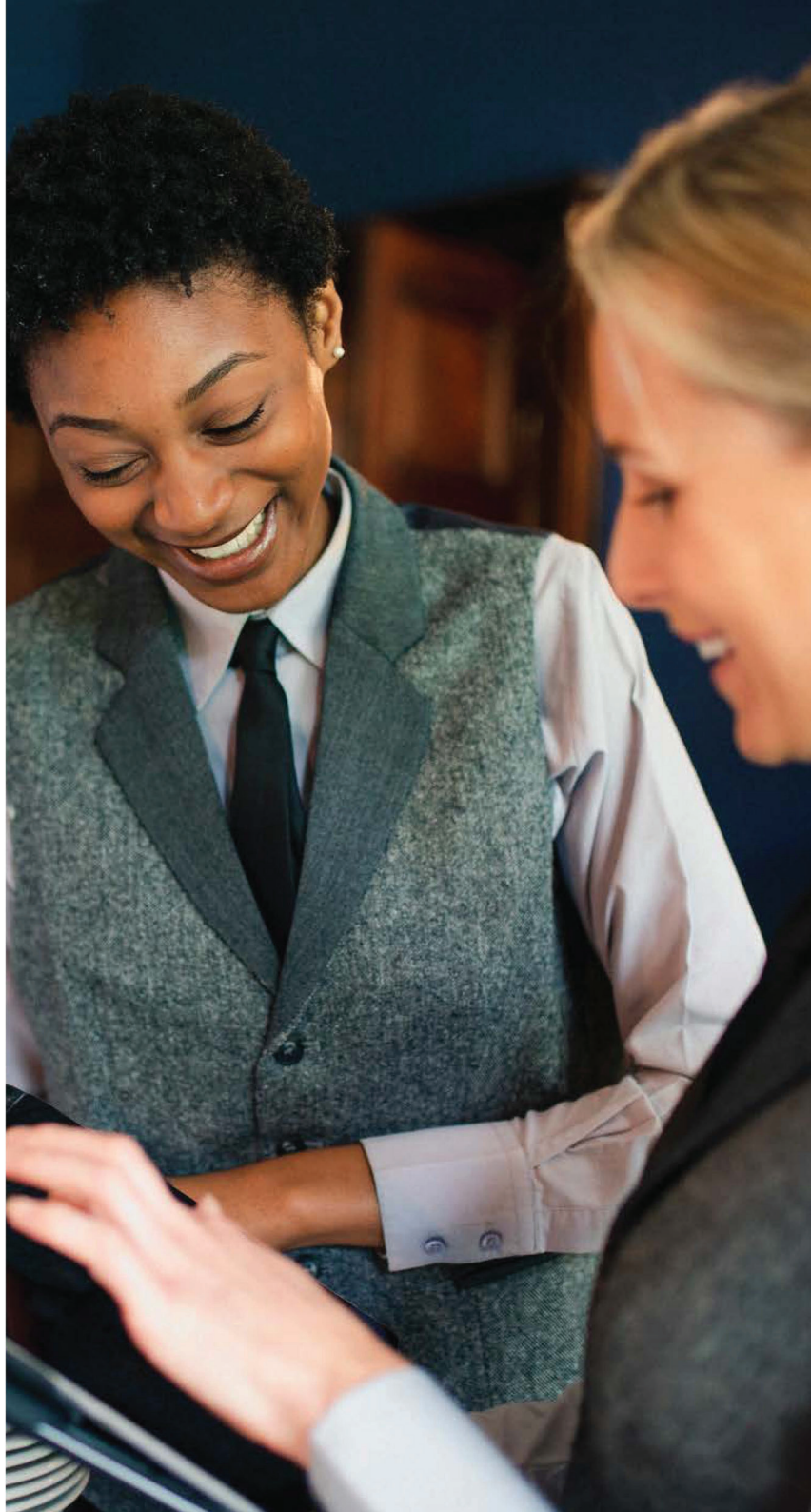
Οι εργαζόμενοι που μετακινούνται στο πλαίσιο των καθηκόντων τους και σπάνια εμφανίζονται στο γραφείο, **αξίζουν και αυτοί το ενδιαφέρον σας.** Ξεκινήστε με τακτικές τηλεδιασκέψεις και με ενημερωτικές τηλε-συναντήσεις, ώστε να γνωρίζουν πάντοτε ό, τι αφορά τη δουλειά. Φροντίστε να τους συμπεριλαμβάνετε σε συσκέψεις σχεδιασμού και σε συζητήσεις (ειδικά σε δημιουργικές εργασίες). Και κυρίως, μην παραλείπετε να τονίζετε πόσο σημαντικό είναι να **κάνουν διαλείμματα** και **να εφαρμόζουν την προσέγγιση της χαμηλής ταχύτητας στην εργασία τους.**

ΜΕΓΙΣΤΟΠΟΙΗΣΤΕ ΤΙΣ ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΣΤΙΓΜΕΣ

Η ανθεκτικότητα και η ικανότητά σας να ανακάμπτετε βασίζεται σε πολλούς παράγοντες, όπως είναι η ελαχιστοποίηση των κινδύνου εργασιακής εξουθένωσης και τα τακτικά διαλείμματα κατά την εργασία. Αλλοι παράγοντες είναι οι ουσιαστικές σχέσεις μεταξύ των εργαζόμενων και οι στιγμές αποφόρτισης που πρέπει να μοιράζονται με τους συναδέλφους τους.

Στη **Nespresso**© Professional κατανοούμε πόσο σημαντική είναι η επικοινωνία αυτή και γι' αυτόν το λόγο εργαστήκαμε με προσήλωση για τη δημιουργία του τέλειου καφέ. Είτε έχετε μια δύσκολη επαγγελματική συζήτηση είτε θέλετε να συνεργαστείτε σε μια συγκεκριμένη εργασία, κάντε όλους τους παρευρισκόμενους να νιώσουν πιο άνετα καθώς μοιράζονται μια υπέροχη εμπειρία καφέ.

Για να μάθετε περισσότερα σχετικά με τις επαγγελματικές λύσεις που προσφέρουμε, επικοινωνήστε μαζί μας στο

210 67 11 007 ή **ΕΠΙΣΚΕΦΤΕΙΤΕ ΤΟΝ ΙΣΤΟΤΟΠΟ ΜΑΣ**

[1]ResearchGate | [2]TheWellbeingProject | [3]The Guardian | [4]Verywell Mind | [5]Harvard Business Review | [6]Lifeworks | [7]Medical News Today
[8]National SleepFoundation | [9]NHS | [10]Payne ResilienceTraining & Consulting | [11]Payne ResilienceTraining & Consulting
[12]Nespresso Professional & The Future Laboratory, Workplace Futures, 2019 | [13]K2space