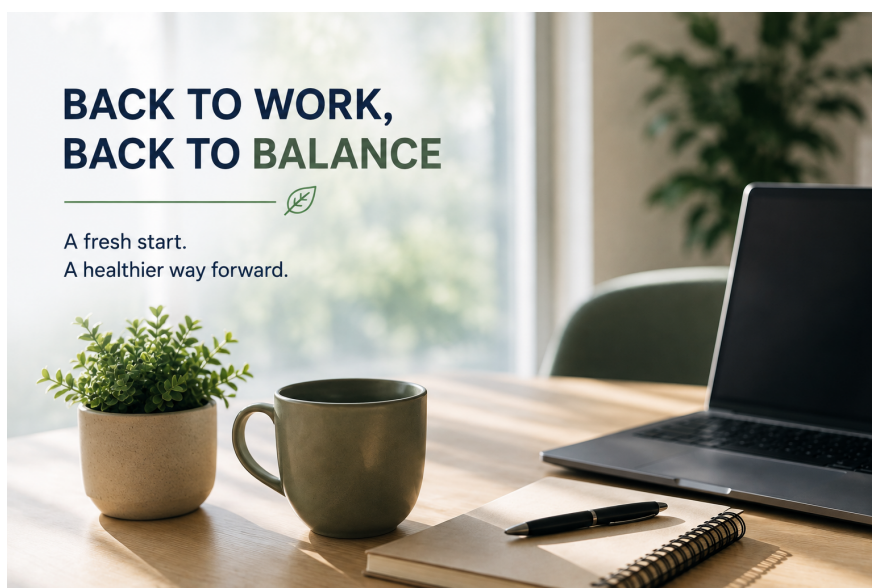


Risk Management Systems



Επιστροφή στην εργασία: μια νέα αρχή με λιγότερη πίεση

Οι διακοπές τελειώνουν και η επιστροφή στην καθημερινότητα φέρνει ξανά μαζί της emails, συναντήσεις, προθεσμίες και υποχρεώσεις.

Η επιστροφή μπορεί να αποτελέσει μια καλή ευκαιρία για εργαζομένους και οργανισμούς να επανεξετάσουν τον τρόπο με τον οποίο οργανώνεται η καθημερινή εργασία και να δημιουργήσουν συνθήκες που υποστηρίζουν την υγεία, την ασφάλεια και την ευεξία.

Μια πιο ομαλή επιστροφή στην καθημερινότητα

Μερικές απλές πρακτικές μπορούν να κάνουν τη διαφορά:

Ιεράρχηση αντί για υπερφόρτωση

Δεν χρειάζεται όλα να γίνουν την πρώτη ημέρα. Η σαφής ιεράρχηση των

εκκρεμοτήτων βοηθά στη σταδιακή επαναφορά στον εργασιακό ρυθμό.

Μικρά διαλείμματα μέσα στην ημέρα

Η συνεχής εργασία χωρίς παύσεις δεν αποτελεί προϋπόθεση αποτελεσματικότητας. Σύντομα διαλείμματα και αλλαγές δραστηριότητας μπορούν να βοηθήσουν στη διατήρηση της συγκέντρωσης και της ενέργειας.

Επιστροφή στην κίνηση

Μετά τις διακοπές, είναι μια καλή στιγμή να ξαναθυμηθούμε τη σημασία της κίνησης μέσα στην εργάσιμη ημέρα. Αλλαγές στάσης και μικρά ενεργά διαλείμματα μπορούν να ενταχθούν ακόμη και σε ένα απαιτητικό πρόγραμμα.

Επικοινωνία και σαφείς προτεραιότητες

Όταν οι εργαζόμενοι γνωρίζουν τι αναμένεται από αυτούς και ποιες είναι οι πραγματικές προτεραιότητες, η επιστροφή γίνεται πιο οργανωμένη και λιγότερο επιβαρυντική.

Προσοχή στους ψυχοκοινωνικούς παράγοντες

Ο φόρτος εργασίας, η πίεση χρόνου, η ασάφεια ρόλων και η δυσκολία αποσύνδεσης από την εργασία αποτελούν παράγοντες που αξίζει να αντιμετωπίζονται στο πλαίσιο της πρόληψης.

Η επιστροφή στην εργασία αφορά και τον οργανισμό

Η δημιουργία ενός υγιούς εργασιακού περιβάλλοντος δεν αποτελεί αποκλειστικά ευθύνη του εργαζομένου.

Οι οργανισμοί μπορούν να συμβάλουν ουσιαστικά μέσα από σωστό σχεδιασμό της εργασίας, σαφή επικοινωνία, πρόληψη των ψυχοκοινωνικών και εργονομικών κινδύνων και καλλιέργεια μιας κουλτούρας που αντιμετωπίζει την υγεία και την ασφάλεια ως μέρος της καθημερινής λειτουργίας.

Η επιστροφή από τις διακοπές δεν χρειάζεται να σημαίνει επιστροφή στην πίεση.

Κανάλι στο Youtube!

Εγγραφείτε στο κανάλι μας στο Youtube!

Δείτε εκπαιδευτικό και ενημερωτικό υλικό για την Υγεία και την Ασφάλεια στην Εργασία.

Watch & Subscribe now





RMS ΕΞΥΠΠ

Σωρού 27, Μαρούσι, 15125

(+30) 210 6149963

info@msgreece.com



Το email αυτό, στάλθηκε στον παραλήπτη {{ contact.EMAIL }} Λάβατε το παρόν email, διότι είστε εγγεγραμμένοι στο ενημερωτικό δελτίο της RMS - RISK MANAGEMENT SYSTEMS

[Απεγγραφείτε εδώ](#)

