



# Ψυχολογική στήριξη στελεχών & εργαζομένων εφοδιαστικής αλυσίδας στη συγκυρία του Covid-19

**Μαρία Νικολάου**, Ψυχολόγος – Ψυχοθεραπεύτρια

WEB – PANEL: **Γιάννης Στάμος**, BIC, Supply Chain & Logistics Manager, Greece, Cyprus & Malta

**Λυκούργος Μανωλιάδης**, DIAKINISIS, Αναπληρωτής Γενικός Διευθυντής

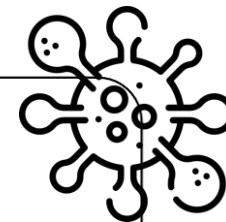
Συντονίζει η **Μαριτίνα Λάμπρου**, SUPPLY CHAIN INSTITUTE, Director



## Επιπτώσεις στην εργασία από την πανδημία Πως ο Covid-19 επηρέασε τη λειτουργία των επιχειρήσεων

**Business Completely Unusual !**

79.1% των εταιρειών οδηγήθηκε σε τηλεργασία



77,5% των εργαζομένων δήλωσε ότι υπάρχουν θέματα στην καθημερινή λειτουργία των εταιρειών ενώ τα logistics επηρεάστηκαν μόνο κατά 31,67%



Έρευνα στην Ελληνική αγορά από το Ελληνογερμανικό επιμελητήριο





Η **τηλεργασία** προϋποθέτει αλλαγή νοοτροπίας από πλευράς επιχειρήσεων, αλλά και των εργαζομένων και τη **μετάβαση «από περιβάλλον ελέγχου σε περιβάλλον αμοιβαίας εμπιστοσύνης».**

Η εργασία από το σπίτι μπορεί να συμβάλλει στη διαφύλαξη της δημόσιας υγείας, ενώ συνεχίζεται παράλληλα και η οικονομική δραστηριότητα

Είναι εύκολη, και πρακτικά ανέξοδη διαδικασία που απαιτεί απλά τεχνολογικά μέσα

Υπάρχουν και εργασίες που εξ αντικειμένου απαιτούν φυσική παρουσία και δεν μπορούν να αντικατασταθούν όπως τα logistics πρώτης γραμμής

Προβλέπεται ήδη, ως μορφή οργάνωσης εργασίας, στο εθνικό δίκαιο με βάση το αρ. 5 του ν. 3846/2010

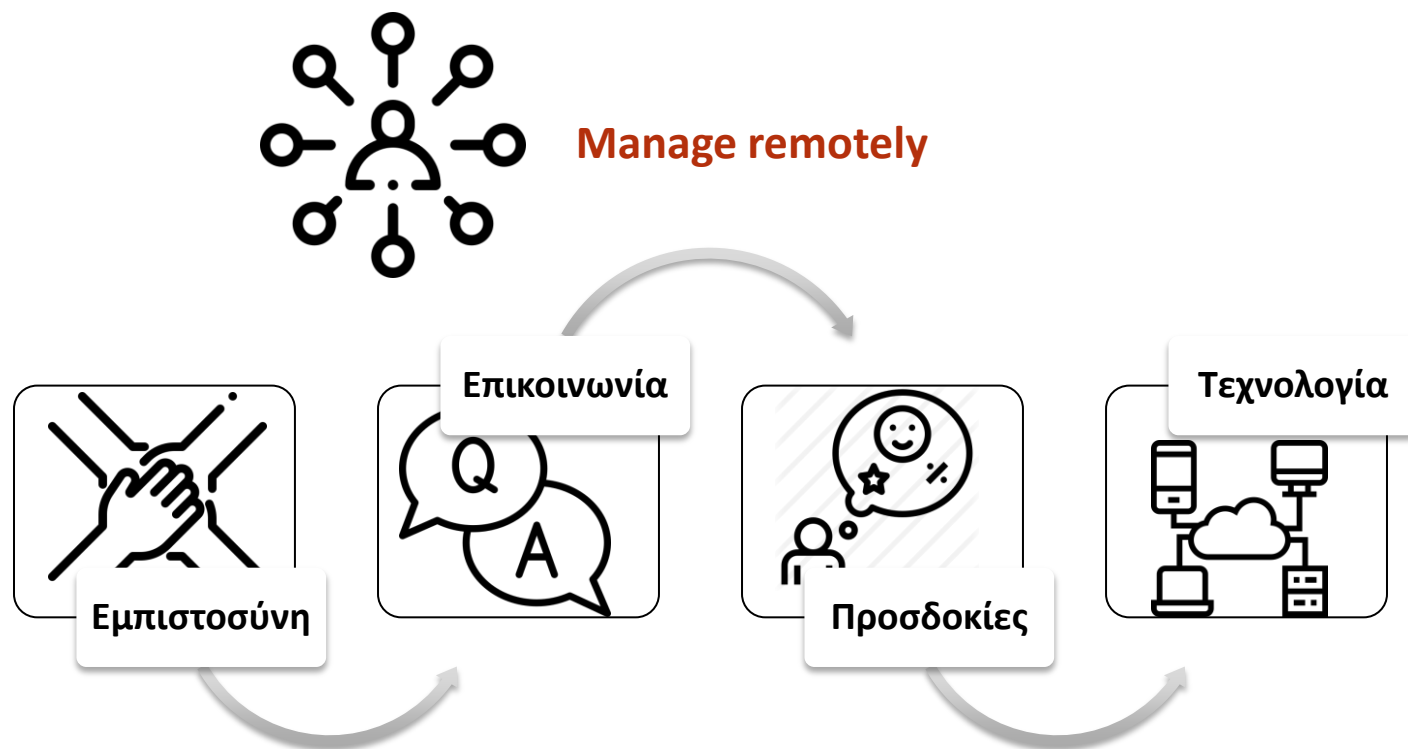
Η τηλεργασία μπορεί να προσφέρει:

- ισορροπία επαγγελματικής και προσωπικής ζωής
- μείωση των μετακινήσεων
- ευελιξία και οργάνωση του χρόνου



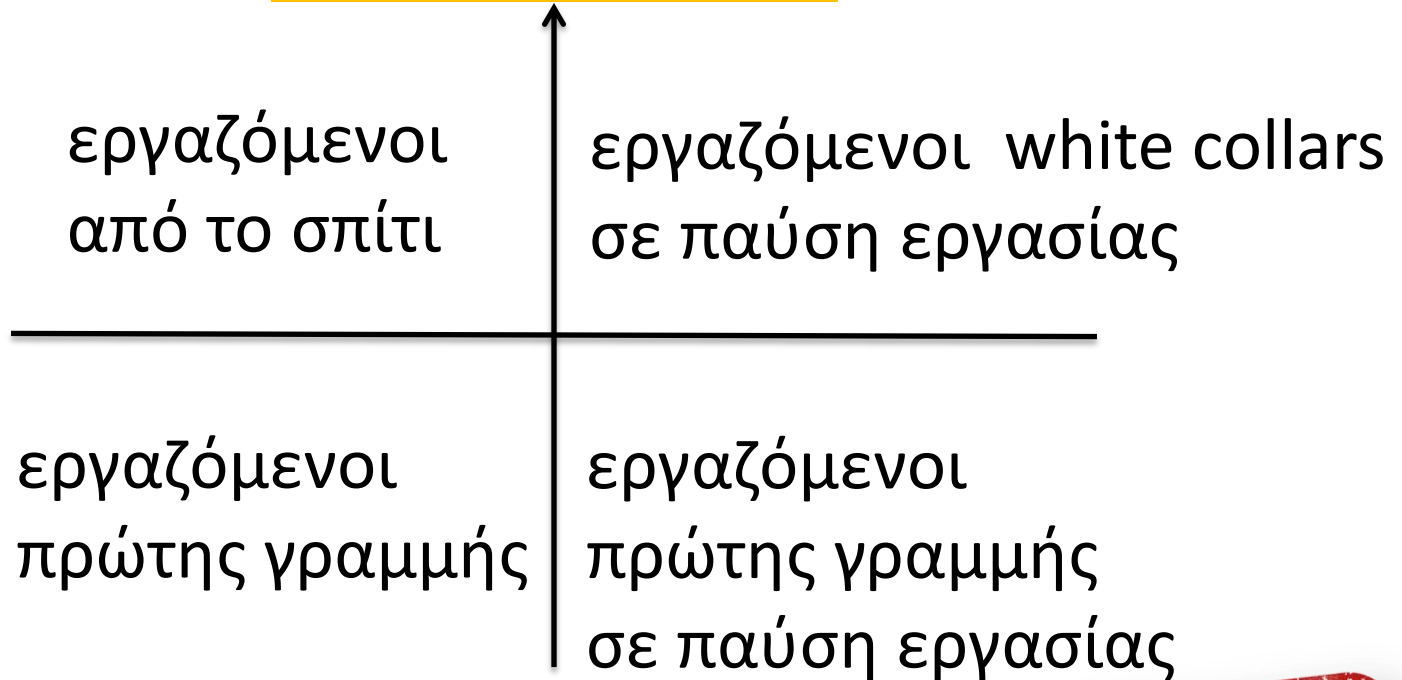


Στην πανδημία οι επιχειρήσεις καλούνται να ανακαταλείμουν εργαζόμενους και ρόλους και απαιτείται διαρκής επικοινωνία και παρακολούθηση όχι μόνο εργασίας αλλά και υγείας





## Εποχή Covid-19





## Εργασία από το σπίτι ή αναγκαστική παύση Tips για να αντιμετωπίσετε τα συναισθήματα που σας κατακλύζουν

### Αισθάνομαι

- Απομόνωση
- Φόβο
- Ματαιότητα
- Απραξία
- Θυμό

### Ψυχολογικό μούδιασμα

### Γιατί να μου συμβαίνει;

- Χάνω τον παλιό μου εαυτό
- Αγωνιώ για το μέλλον
- Βιώνω το λεγόμενο «Πένθος της καθημερινότητας»

### ‘Η θα μπορούσα να σκεφτώ...



Είμαι ασφαλής. Δεν βρίσκομαι στην πρώτη γραμμή της μάχης.

Κρατώ τον εαυτό μου σε εγρήγορση.

Απολαμβάνω 3 ευχάριστες προσωπικές στιγμές την ημέρα.

Απολαμβάνω την ξεκούραση.

Νέες ανταποδοτικές ρουτίνες.

Δεν ευθύνομαι για ό,τι συμβαίνει.



### Tips

Ανάγκη για ανάπτυξη νέων δεξιοτήτων

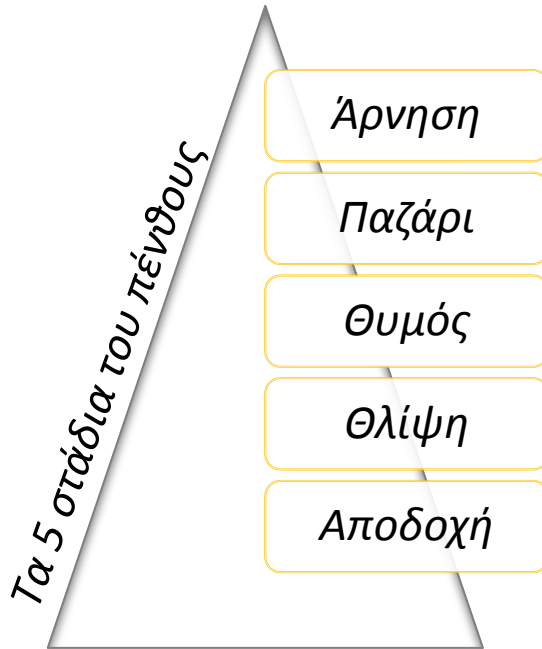
Ανάπτυξη νέας ανταποδοτικής ρουτίνας

Απόλαυση τριών στιγμών την ημέρα.





## Πώς να παραμείνεις εξίσου παραγωγικός και επικοινωνιακός με την ομάδα σου δουλεύοντας από το σπίτι



### Δεν εγκλωβίζομαι - Προχωρώ

Χωρίζω σε 2, 3 φάσεις τις καθημερινές εργασίες.

Συζητώ με τους οικείους για την καθημερινότητα της δουλειάς.

Έκκληση για κατανόηση και προ συνεννόηση εργασιακού ωραρίου.

Έρχομαι σε επαφή, δεν ξεχνώ, διατηρώ το πάθος, διώχνω την αίσθηση ματαιότητας.

Τηρώ τις παύσεις, τις ώρες ξεκούρασης, τις αργίες.



### Tips

Αυτοπειθαρχία και flexibility

Ορίζω ωράριο

Να μην είμαι multitasking





## Οδηγίες για τους προϊσταμένους-managers ώστε να ξεπεράσουν τα όποια προβλήματα και φόβους αντιμετωπίζουν

### Τρόποι διαχείρισης για κάτι που δεν έχω βιώσει

- Remote management & πως δημιουργώ δέσμευση
- Δημιουργώ θέληση εν ελλείψει παρουσίας
- Flexibility
- Ανοχή στο deadline (ιεράρχηση προτεραιοτήτων & περιθώριο ανοχής).

### Η σημασία του λάθους

Όποιος δεν κινείται, δεν δρα μένει παγωμένος.

### Tips



Ευελιξία, Ανοχή στις προθεσμίες, Ιεράρχηση προτεραιοτήτων

Ομάδες λειτουργίας (operational)

Ομάδες στήριξης

Στήριξη σε ατομικό επίπεδο

Η σημασία του λάθους

Feedback & γείωση (πατώ στην πραγματικότητα δεν παρασύρομαι από φοβίες ή ακραία σενάρια)

Ευελιξία, Ανοχή στις προθεσμίες, Ιεράρχηση προτεραιοτήτων







## Ο εργαζόμενος της πρώτης γραμμής χρειάζεται –περισσότερο από κάθε άλλη φορά– σαφείς οδηγίες, πλαίσιο και στήριξη από τον επικεφαλής του



### Tips

Συναισθήματα  
και πραγματική  
κατάσταση

Τα Παράδοξα της  
πρώτης γραμμής

Φράσεις κλειδιά

### Φράσεις κλειδιά σημαντικά για τον άνθρωπο της πρώτης γραμμής

«Η ασφάλεια έρχεται πρώτη».

«Σε είχα στο μυαλό μου».

«Ξέρω πως χρειάζεται αυτοπειθαρχία για να δίνεις προτεραιότητα στους κανόνες ασφαλείας».

«Είμαστε ομάδα, μαζί θα το παλέψουμε».

«Είμαστε/είσαι πιο δυνατός από αυτό πιο έξυπνος από αυτό».

«Είσαι ασφαλής όσο ακολουθείς τις οδηγίες, έχουμε κάνει τα πάντα για αυτό».

«Κουραζόμαστε με διαφορετικό τρόπο ο καθένας αλλά τη μοιραζόμαστε αυτή τη νέα καθημερινότητα και τουλάχιστον δουλεύουμε ακόμα».

**Ο επικεφαλής της ομάδας, προπονητής σε ένα δύσκολο και κρίσιμο παιχνίδι**





## Αποτελεσματική διοίκηση ανθρώπων μέσω απομακρυσμένης εργασίας Δυσκολίες και πως τις ξεπερνάμε

What's your biggest struggle with working remotely?



### Tips

Φυσική παρουσία

Συχνότερη λεκτική  
επιβράβευση

Συνεπής και συχνή  
επικοινωνία

Θέσπιση σαφών  
καναλιών  
επικοινωνίας

Αξιοποίηση των ψηφιακών  
τεχνολογιών





## Η βασική αρχή διατήρησης της εμπιστοσύνης κατά την απομακρυσμένη εργασία είναι η διατήρηση και η διασφάλιση της επικοινωνίας

Οι κανόνες επικοινωνίας που πρέπει να ακολουθούμε είναι:



- Η επικοινωνία πρέπει να είναι τακτική και συνεχής
- Καλύτερα βιντεο-κλήση από τηλέφωνο (και καλύτερα τηλέφωνο από mail)
- Σαφής - Ειλικρινής και Ξεκάθαρη συζήτηση και αντίστοιχα ανάθεση εργασιών
- Μεγαλύτερα, λιγότερο πιεστικά και χαλαρότερα deadlines
- Εμπύχωση, επιβράβευση και διαβεβαίωση για την συνεισφορά του.
- Feedback και συχνά follow-up



# Ο 10λογος για την ψυχολογική στήριξη των στελεχών & εργαζομένων στην συγκυρία του Covid-19

1. Δεν ξεχνάμε το σύνθημα “Safety First”
2. Αυτοπειθαρχία τόσο στη δουλειά, όσο και στην εξασφάλιση ελεύθερου χρόνου
3. Αξιοποιείτε στο έπακρο τη νέα καθημερινότητά σας
4. Έμφαση στην ανθρωποκεντρική επικοινωνία σε κάθε της μορφή, σε ομαδικό ή δυαδικό επίπεδο
5. Σεβασμός στις ιδιαιτερότητες των συνθηκών εργασίας του κάθε εργαζόμενου
6. Σαφέστερη και πιο ξεκάθαρη ανάθεση των εργασιών
7. Συχνότερη εμπύχωση, επιβράβευση και διαβεβαίωση της συνεισφοράς του κάθε μέλους της ομάδας
8. Αυξάνουμε την ελαστικότητα μας στο λάθος με χαλαρότερα deadlines
9. Στο τέλος κάθε μέρας δεκάλεπτο αυτοσυγκρότησης
10. Αισιοδοξία, ....το «αύριο» θα μας βρει πιο δυνατούς!

