



Training Partnership for Stress Management in the Postal Sector

Τίτλος	Training Partnership for Stress Management in the Postal Sector	Συμμετέχοντες Φορείς	
Project No	2013-1-FR1-LEO04-49551 4	La Poste (LEADER)	Γαλλία
Εναρκτήρια Ημερομηνία	01/08/2013	POSTEUROP	Βέλγιο
Διάρκεια	24 μήνες	ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΤΑΧΥΔΡΟΜΕΙΑ Α.Ε.- ΕΛΤΑ	Ελλάδα
		ΚΕΚ-ΕΛΤΑ Α.Ε.	Ελλάδα
		Die Schweizerische Post	Ελβετία
		InoSalus (observer)	Πορτογαλία
		Deutsche Post AG (observer)	Γερμανία
		Bulgarian Posts PLC (observer)	Βουλγαρία
		Cyprus Post (observer)	Κύπρος
		PostNord (observer)	Σουηδία, Δανία

Περιγραφή Έργου

Το Έργο “Training Partnership for Stress Management in the Postal Sector” υλοποιήθηκε την περίοδο 2013-2015 και αποτέλεσε μια ευκαιρία μόχλευσης, προκειμένου να προωθηθούν πρωτοβουλίες στο πεδίο της επαγγελματικής υγείας, εκπαίδευσης και κατάρτισης και να προβλεφθούν οι ανάγκες του ταχυδρομικού τομέα, ο οποίος αντιμετωπίζει σημαντικές προκλήσεις και ραγδαίες αλλαγές (μείωση όγκων επιστολικού ταχυδρομείου, ανάπτυξη ηλεκτρονικού εμπορίου, διαφοροποίηση προϊόντων, διαμόρφωση νέων σχέσεων με τους πελάτες, αυξημένος ανταγωνισμός). Δεδομένων αυτών των εξελίξεων, το εργασιακό άγχος συνιστά μια κρίσιμη πρόκληση για την επαγγελματική υγεία που αντιμετωπίζει η Ευρώπη, η οποία χρήζει άμεσης και κατάλληλης αντιμετώπισης.

Βασικοί στόχοι του Έργου ήταν:

- Ο προσδιορισμός των στρεσογόνων παραγόντων/ καταστάσεων στους χώρους εργασίας και ο εντοπισμός των κινδύνων και των εκπαιδευτικών αναγκών σε κάθε εταιρό του Έργου στον τομέα των ταχυδρομικών υπηρεσιών,
- Η ανταλλαγή βέλτιστων πρακτικών και η εξεύρεση εκπαιδευτικών λύσεων, προκειμένου να αυξηθεί η ευαισθητοποίηση της Διοίκησης και των εργαζομένων και να ενισχυθούν τα διαθέσιμα μέσα (πόροι) για τη διαχείριση/ αντιμετώπιση των αλλαγών, με σκοπό να αυξηθεί η προσαρμοστικότητα του ανθρώπινου δυναμικού,
- Η διάχυση των αποτελεσμάτων του Έργου για μελλοντική εκπαίδευση - κατάρτιση στη διαχείριση του άγχους στον ταχυδρομικό τομέα μεταξύ των εταιρών του Έργου, των Μελών της PostEurop και εξωτερικών Ευρωπαϊκών φορέων (ΕΕ, κοινωνία των πολιτών, Ευρωπαϊκά θεσμικά όργανα, κοινωνικοί εταίροι, οργανισμοί υγείας, επαγγελματικής εκπαίδευσης και κατάρτισης κ.ά.).

Κύρια αποτελέσματα:

- ✓ αναπτύχθηκε ένα κοινό γλωσσάρι με βασικούς όρους που σχετίζονται με το θέμα της διαχείρισης του εργασιακού άγχους και με θέματα ψυχικής υγείας στους χώρους εργασίας,
- ✓ καταγράφηκαν διαθέσιμα εργαλεία που χρησιμοποιούνται από τους εταίρους του Έργου για τον εντοπισμό και την εκτίμηση πιθανών στρεσογόνων παραγόντων,
- ✓ δημιουργήθηκε ένα risk matrix με 28 στρεσογόνους παράγοντες, εκ των οποίων εντοπίστηκαν οι 6 κοινού- πιο σημαντικοί στρεσογόνοι παράγοντες για τις ανάγκες του Έργου,
- ✓ αντηλλάγησαν καλές εκπαιδευτικές πρακτικές για τον εντοπισμό και τη διαχείριση του εργασιακού άγχους.

Σημείο αναφοράς στην εξέλιξη του Έργου αποτέλεσε η ειδική μεθοδολογία “**NaviGaTor**” που σχεδίασε και ανέπτυξε η ΚΕΚ-ΕΛΤΑ Α.Ε., με στόχο να εντοπιστούν με συστηματικό τρόπο οι σχετικές εκπαιδευτικές ανάγκες και οι αντίστοιχες εκπαιδευτικές λύσεις/ προγράμματα. Η μεθοδολογία “NaviGaTor” συνδυάζει το εργαλείο για τον εξελικτικό και δομημένο σχεδιασμό εκπαιδευτικών προγραμμάτων (Evolutionary Training Design Toolkit- EDT) και τη μεθοδολογία Nominal Group Technique (NGT) για τη λήψη αποφάσεων, ενθαρρύνοντας την παραγωγή ιδεών (idea-generation) και την ανταλλαγή απόψεων (brainstorming, convergence of opinions). Η μεθοδολογία “NaviGaTor” αποτελεί μία γενική

μεθοδολογία για τον σχεδιασμό οποιουδήποτε εκπαιδευτικού προγράμματος και συνιστά πλέον σημείο αναφοράς, καθώς έκτοτε έχει χρησιμοποιηθεί και σε άλλα Ευρωπαϊκά Έργα.

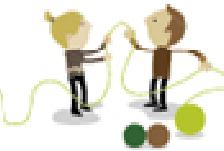
Σημειώνεται ότι η συγκεκριμένη Εταιρική Σχέση “Training Partnership for Stress Management in the Postal Sector” ήταν επίσημος εταίρος της διετούς πανευρωπαϊκής εκστρατείας με τίτλο «Διαχείριση του άγχους σε Ασφαλείς και Υγιείς Χώρους Εργασίας» (<https://www.healthy-workplaces.eu/en>), την οποία εγκαινίασε ο Ευρωπαϊκός Οργανισμός για την Ασφάλεια και την Υγεία στην Εργασία (EU-OSHA) τον Απρίλιο του 2014. Η εκστρατεία υποστηρίχθηκε από τις Προεδρίες του Συμβουλίου της ΕΕ, το Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο, την Ευρωπαϊκή Επιτροπή, Ευρωπαίους κοινωνικούς εταίρους και μέσα ενημέρωσης.

Περισσότερες πληροφορίες στην ιστοσελίδα: <https://www.posteurop.org/ldv2013>

Διαχείριση του
άγχους
σε Ασφαλείς
Χώρους



και Υγιείς
Εργασίας



Ευρωπαϊκός Οργανισμός
για την Ασφάλεια και την
Υγεία στην Εργασία



KEK ELTA NaviGaTor v3.0

1. Time pressure and workload 2. Uncertainty about the future 3. Work-life imbalance
4. Organizational issues 5. Participation in decision making 6. General appreciation

Please rate (Maximum 3 votes are allowed)

	VOTE
1 experiential seminar	<input checked="" type="checkbox"/>
2 discussion	<input type="checkbox"/>
3 Conference	<input type="checkbox"/>
4 workshop	<input checked="" type="checkbox"/>
5 Information sharing / access to knowledge base	<input type="checkbox"/>
6 e-learning asynchronous	<input type="checkbox"/>
7 e-learning synchronous	<input type="checkbox"/>
8 virtual / 3D training	<input checked="" type="checkbox"/>

You have already voted for this topic!

KEK ELTA NaviGaTor v3.0

Phase	Title	Status	Answers	Vote
201	EFFECTS - WORKING PROBLEMS	🔒	🍊	☑️
202	ORGANIZATIONAL INTERVENTIONS	🔒	🍊	☑️
203	TRAINING NEEDS	🔒	🍊	☑️
204	TRAINING PROGRAMS	🔒	🍊	☑️
205	TRAINING METHODOLOGY	🔒	🍊	☐️
206	EVALUATION TOOLS	🔒	🍊	☐️
207	BEST PRACTICES	🔒	🍊	☑️

1. Effects

Task-Related Stressors

3) Time pressure and workload (6/9)

- 1 😞 Lack of quality / increase of mistakes (12)
- 2 😞 Anxiety/stress/nervousness/depression/tiredness (5)
- 2 Delegate the pressure to the team without managing anymore/manager not available for the employees (5)
- 3 Higher accident rate (4)
- 2 Multitasking-related problems (low overall performance, lack of focus) (3)

2. Organizational Interventions

Task-Related Stressors

3) Time pressure and workload (6/9)

- 1 🍊 Better distribution of workload / process improvement - CI / KAIZEN / reengineering (15)
- 2 🍊 Prioritization / high supervision for better task allocation (9)
- 3 Team building culture (4)
- 3 Internal office dealing with burnout, stress, etc. (4)
- 3 Prevention of accident rate/more visits from safety engineers and occupational physicians/ safety measures (4)

3. Training Needs

Task-Related Stressors

3) Time pressure and workload (6/9)

- 1 🍊 Work organization / task and resources allocation management / process management skills (11)
- 2 🍊 Prioritization for the critical few tasks (pareto principle) (9)
- 2 Time management (5)
- 3 Self management / self organization skills/self esteem training (4)
- 3 Techniques to cope with stress (3)

Η μεθοδολογία “NaviGaTor” που σχεδιάστηκε και υλοποιήθηκε από το ΚΕΚ-ΕΛΤΑ



Multilateral Visit Meeting, Αθήνα, 08-10.10.2014



Consortium Meeting, Βέρνη, 27-29.01.2015

ΕΛΤΑ / Διεύθυνση Στρατηγικής & Ανάπτυξης
Τομέας Συγχρηματοδοτούμενων Έργων & Προγραμμάτων
Σταδίου 60, 101 88, Αθήνα
Τ: 210 3353299
E: gr_stratigikis@elta-net.gr
W: www.elta.gr