

ΙΩΑΝΝΑ Ν. ΤΡΙΠΕΡΙΝΑ

ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ

ΚΑΡΙΕΡΑΣ ΚΑΙ ΑΠΟΔΟΣΗΣ

Εφαρμόζοντας
την ψυχολογία
στην εργασία



**CLEVER
CAREER®**

ΙΩΑΝΝΑ Ν. ΤΡΙΠΕΡΙΝΑ

ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ

ΚΑΡΙΕΡΑΣ ΚΑΙ ΑΠΟΔΟΣΗΣ

Εφαρμόζοντας την ψυχολογία στην εργασία

Το βιβλίο αυτό παρουσιάζει ένα πρωτοποριακό και σφαιρικό μοντέλο επαγγελματικής ανάπτυξης και ανάπτυξης των επιχειρήσεων με στόχο τη συνδυαστική επιτυχία ατόμων και επιχειρήσεων.

- ♦ Παρέχει σε κάθε ενδιαφερόμενο τα μέσα που χρειάζεται για να προσδιορίσει και να αναδείξει το δυναμικό του και να οργανώσει τα επαγγελματικά του σχέδια.
- ♦ Προτείνει στα άτομα τις πιο αποτελεσματικές μεθόδους ανάπτυξης της καριέρας, και στις επιχειρήσεις τις πιο αποτελεσματικές μεθόδους ανάπτυξης του ανθρώπινου δυναμικού.
- ♦ Αποτελεί εύχρηστο εργαλείο διαχείρισης της απόδοσης και της καριέρας για επιχειρήσεις και άτομα, ώστε να πετυχαίνουν βελτιωμένα αποτελέσματα.
- ♦ Αναλύει τις συμπεριφορές που παρατηρούνται στο χώρο των επιχειρήσεων, περιγράφοντας τις σύγχρονες απαιτήσεις και διευκολύνοντας την προσαρμογή στις αλλαγές.
- ♦ Συμβουλεύει άτομα και επιχειρήσεις για την πρόληψη και την αντιμετώπιση του άγχους στην εργασία ώστε να βελτιωθεί η ποιότητα της εργασιακής ζωής.

Το βιβλίο αυτό, συμπυκνώνοντας την επιστημονική έρευνα και την πρακτική εμπειρία στην ψυχολογία και στη διοίκηση, απευθύνεται σε στελέχη και προσωπικό επιχειρήσεων/οργανισμών, σε επαγγελματίες στο χώρο της ανάπτυξης ανθρώπινου δυναμικού και της εκπαίδευσης, σε συμβούλους και σε φοιτητές/σπουδαστές, για να το χρησιμοποιήσουν ως εργαλείο, οδηγό, κίνητρο στη δουλειά τους.

ISBN 960-87278-0-4



9 789608 727809

**CLEVER
CAREER®**

www.clevercareer.gr



Η Ιωάννα Ν. Τριπερίνα είναι πτυχιούχος Ψυχολογίας του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών και έχει κάνει με υποτροφία μεταπτυχιακές σπουδές (MSc) στην Εργασιακή και Οργανωσιακή Ψυχολογία στο University of Wales, Cardiff, UK. Από το 1995 ασχολείται με την οργανωσιακή αλλαγή και ανάπτυξη, την εκπαίδευση/ανάπτυξη ανθρώπινου δυναμικού και την επαγγελματική συμβουλευτική, προσεγγίζοντας συνολικά το θέμα της αναβάθμισης της εργασίας (επιχείρηση, ομάδα, άτομο).

Το 2000 ίδρυσε μαζί με την αδερφή της, Σοφία Τριπερίνα (MBA), την εταιρεία **CleverCareer**[®], στα πλαίσια της οποίας παρέχουν σε επιχειρήσεις, ομάδες και άτομα υπηρεσίες performance & career management (consulting, surveying, training, counseling, coaching, research & publications).

Η Ιωάννα Ν. Τριπερίνα έχει παράσχει σε πολλές επιχειρήσεις/οργανισμούς και σε σωματεία εργαζόμενων υπηρεσίες consulting για την ανάπτυξη τους μέσω των ανθρώπων τους και την επίτευξη των στόχων τους (απόδοση, κλίμα, στρες, εξυπηρέτηση, competencies κτλ.), χρησιμοποιώντας έγκυρη μεθοδολογία.

Έχει εκπαιδεύσει εκατοντάδες εργαζόμενους και στελέχη σε θέματα προσωπικής και επαγγελματικής ανάπτυξης (κέντρα ανάπτυξης, stress management, ανάπτυξη ομάδων κτλ.) >>

>> και σε εξειδικευμένες πρακτικές ανάπτυξης του ανθρώπινου δυναμικού (επιλογή, αξιολόγηση, συμβουλευτική κτλ.). Επιπλέον, έχει εκπαιδεύσει προπτυχιακούς και μεταπτυχιακούς φοιτητές. Έχει παράσχει, επίσης, υπηρεσίες personal coaching (ατομικής συμβουλευτικής) σε επαγγελματίες, στελέχη και επιχειρηματίες. Έχει ασχοληθεί εκτενώς με τη συμβουλευτική σταδιοδρομίας νέων, γυναικών και ατόμων με ειδικές ικανότητες, τη διαπολιτισμική συμβουλευτική, τον επαγγελματικό προσανατολισμό και με την εκπαίδευση συμβούλων σταδιοδρομίας. Είναι ιδιαίτερα ευαίσθητη σε θέματα ίσης μεταχείρισης και αξιοποίησης της διαφορετικότητας. Ανάμεσα στα ερευνητικά της ενδιαφέροντα είναι η διαχείριση της γνώσης και της απόδοσης και η αλληλεπίδραση/συνεργασία ανθρώπων μέσω νέων τεχνολογιών. Έχει διεξάγει και δημοσιεύσει πρωτότυπες ερευνητικές εργασίες. Επί προσθέτως, διαθέτει ειδική εκπαίδευση και άδεια στην κατασκευή και χορήγηση ψυχομετρικών εργαλείων, καθώς επίσης, πολύ καλή γνώση στατιστικής και μεθοδολογίας έρευνας. Η συγγραφή ήταν πάντα για την Ιωάννα Ν. Τριπερίνα μέσο διάχυσης της γνώσης και οργάνωσης/αριστοποίησης της επικοινωνίας, για αυτό μέχρι τώρα έχει δημοσιεύσει πάνω από 80 άρθρα στον ελληνικό τύπο και σε επιστημονικά περιοδικά και είναι η διευθύντρια σύνταξης της ηλεκτρονικής περιοδικής έκδοσης "Personal Coach" της **CleverCareer**[®]. (www.clevercareer.gr/personalcoach.htm).

www.clevercareer.gr

"Διαχείριση Καριέρας και Απόδοσης: Εφαρμόζοντας την ψυχολογία στην εργασία"

Της Ιωάννας Ν. Τριπερίνα,
Εργασιακής και Οργανωσιακής Ψυχολόγου
εκδ. CleverCareer, Αθήνα, 2002

ISBN 960-87278-0-4

416 σελίδες

διαστάσεις: 17 x 24 εκ.

- 130 οδηγοί «από τη θεωρία στην πράξη»
- 16 ερωτηματολόγια
- 14 μελέτες περιπτώσεων
- 6 υποδείγματα
- 4 πυξίδες
- 3 ασκήσεις
- 1 επιτραπέζιο παιχνίδι

Κεφάλαιο 1°

ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΥ ΠΡΟΦΙΛ
και σχεδίων επαγγελματικής ανάπτυξης

Κεφάλαιο 2°

ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΚΑΡΙΕΡΑΣ:
έναρξη, επαναπροσδιορισμός, διαχείριση

Κεφάλαιο 3°

ΕΠΙΛΟΓΗ, ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ, ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ & ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ
ΑΝΘΡΩΠΙΝΟΥ ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ

Κεφάλαιο 4°

ΟΡΓΑΝΩΣΙΑΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ

Κεφάλαιο 5°

ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΣΤΡΕΣ ΣΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ

Κεφάλαιο 1^ο

ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΥ ΠΡΟΦΙΛ και σχεδίων επαγγελματικής ανάπτυξης

- 1.1. Η ΚΑΡΙΕΡΑ ΩΣ ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΥΠΟΘΕΣΗ
 - 1.1.α. Καριέρα στον 21^ο αιώνα
 - 1.1.β. Λήψη αποφάσεων και καριέρα
 - 1.1.β.i. *Στάδια σκέψης*
 - 1.1.β.ii. *Κλασικός τρόπος σκέψης*
 - 1.1.β.iii. *Εναλλακτικός τρόπος σκέψης*
 - 1.1.γ. Οργάνωση προσωπικού σχεδίου καριέρας
 - 1.1.0. ΠΥΞΙΔΑ Νο 1: ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ ΣΧΕΔΙΟ ΚΑΡΙΕΡΑΣ

- 1.2. ΤΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ ΠΡΟΦΙΛ ΣΤΑ ΣΗΜΕΙΑ ΚΑΙ ΣΤΟ ΣΥΝΟΛΟ
 - 1.2.α. Αυτοεπίγνωση και καριέρα
 - 1.2.β. Αξίες
Άσκηση αυτοααφοράς
 - 1.2.γ. Τυπικά προσόντα
Άσκηση αυτοααφοράς
 - 1.2.δ. Βασικές δεξιότητες
 - 1.2.ε. Ικανότητες
Άσκηση αυτοααφοράς
 - 1.2.στ. Προσωπικά χαρακτηριστικά
Άσκηση αυτοααφοράς
 - 1.2.ζ. Ενδιαφέροντα
Άσκηση αυτοααφοράς
 - 1.2.η. Κίνητρα
Άσκηση αυτοααφοράς
 - 1.2.0. ΠΥΞΙΔΑ Νο 2: ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ ΠΡΟΦΙΛ

- 1.3. ΕΝΤΑΞΗ ΠΡΟΦΙΛ ΚΑΙ ΣΧΕΔΙΩΝ ΣΤΗ ΔΕΔΟΜΕΝΗ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ
 - 1.3.α. Αλλαγές στην αγορά εργασίας
 - 1.3.α.i. *Μη παραδοσιακές μορφές σχέσεων εργασίας*
 - 1.3.α.ii. *Σύγκλιση αντιλήψεων εργοδοτών και εργαζομένων*
 - 1.3.β. Ρεαλιστική εκτίμηση της αγοράς εργασίας και της δουλειάς
 - 1.3.γ. Κατηγορίες επαγγελμάτων και επαγγέλματα
 - 1.3.0. ΠΥΞΙΔΑ Νο 3: ΕΥΚΑΙΡΙΕΣ ΚΑΙ ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΙ ΣΤΗΝ ΚΑΡΙΕΡΑ

4. ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΣΧΕΔΙΩΝ ΣΤΑΔΙΟΔΡΟΜΙΑΣ
 - i) ΠΡΟΣΧΕΔΙΑ ΣΤΑΔΙΟΔΡΟΜΙΑΣ
 - ii) ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ

5. ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΥ ΠΡΟΦΙΛ
 - i) ΑΞΙΕΣ
 - ii) ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ
 - iii) ΕΡΓΑΣΙΑΚΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ
 - iv) ΚΙΝΗΤΡΑ
 - v) *ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ (ερωτηματολόγιο εκτός τετραδίου)*
 - vi) *ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑ (ερωτηματολόγιο εκτός τετραδίου)*
 - vii) *ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΑ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝΤΑ (ερωτηματολόγιο εκτός τετραδίου)*

6. ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟΥ ΠΡΟΦΙΛ
 - i) Η ΙΔΑΝΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ
 - ii) Ο ΚΟΣΜΟΣ ΤΩΝ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΩΝ: ΚΛΑΔΟΙ ΚΑΙ ΤΟΜΕΙΣ
 - iii) Ο ΚΟΣΜΟΣ ΤΩΝ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΩΝ: ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟΙ ΡΟΛΟΙ
 - iv) ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝΤΑ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΑ
7. ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΣΧΕΔΙΩΝ ΣΤΑΔΙΟΔΡΟΜΙΑΣ
8. ΔΙΑΔΡΟΜΕΣ ΣΤΑΔΙΟΔΡΟΜΙΑΣ
9. ΣΤΟΧΟΙ ΚΑΡΙΕΡΑΣ

Κεφάλαιο 2^ο

ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΚΑΡΙΕΡΑΣ: έναρξη, επαναπροσδιορισμός, διαχείριση

- 2.1. ΣΤΑΔΙΑ ΚΑΡΙΕΡΑΣ
- 2.2. ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟΥ ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΥ
- 2.3. ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΑΝΑΖΗΤΗΣΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΔΙΑΦΟΡΩΝ ΕΠΙΜΕΡΟΥΣ ΟΜΑΔΩΝ
 - 2.3.α. Από ποιους, για ποιους, πώς
 - 2.3.β. Έναρξη σταδιοδρομίας αποφοίτων τριτοβάθμιας εκπαίδευσης
 - 2.3.β.i. *Αλλαγές κατά την είσοδο στον επαγγελματικό στίβο*
Οι ηλικιωμένοι θα φέρουν την αλλαγή
 - 2.3.β.ii. *Η γενιά Χ εργάζεται*
Η γενιά Υ
Η γενιά Ζ
 - 2.3.γ. Ενσωμάτωση στην αγορά εργασίας ευαίσθητων κοινωνικών ομάδων
 - 2.3.δ. Επανάταξη γυναικών στην αγορά εργασίας
 - 2.3.ε. Επανάταξη στην αγορά εργασίας ύστερα από αναγκαστικές αλλαγές
- 2.4. ΜΕΣΑ ΕΠΙΛΟΓΗΣ ΥΠΟΨΗΦΙΩΝ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΩΝ
 - 2.4.α. Διαδικασία επιλογής
 - 2.4.β. Βιογραφικό σημείωμα
Υπόδειγμα βιογραφικού σημειώματος
 - 2.4.γ. Συνοδευτική επιστολή
Υπόδειγμα συνοδευτικής επιστολής
 - 2.4.δ. Συνέντευξη
Ερωτήσεις που συνηθίζονται στη συνέντευξη
 - 2.4.ε. Ψυχομετρικά τεστ
- 2.5. *ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ ΣΤΗΝ ΕΥΡΕΣΗ ΕΡΓΑΣΙΑΣ*
 - 2.5.α. Μέθοδοι εύρεσης εργασίας
 - 2.5.β. Εμπειρίες αναζήτησης εργασίας
 - 2.5.γ. Συνεργασία υποψηφίων και επιχειρήσεων
 - 2.5.γ.i. *Στυλ και κριτήρια επιλογής προσωπικού*

- 2.5.γ.ii. Περιγραφή θέσεως εργασίας και προσδιορισμός προσώπου
- 2.5.γ.iii. Έρευνες για τη βελτίωση της παροχής υπηρεσιών σε υποψηφίους εργαζόμενους
- 2.5.δ. Ψυχολογία υποψηφίων εργαζόμενων

- 2.6. ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ
- 2.6.α. Διατήρηση καριέρας
- 2.6.β. Επαναπροσδιορισμός ή αλλαγή καριέρας

- 2.7. ΕΠΙΧΕΙΡΗΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ

- 2.8. ΕΠΙΤΥΧΙΑ ΚΑΙ ΑΠΟΤΥΧΙΑ
- 2.8.0. ΠΥΞΙΔΑ Νο 4: ΑΓΩΝΑΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ (επιτραπέζιο παιχνίδι)

- 2.9. ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΣΩΠΙΚΗΣ ΖΩΗΣ

Κεφάλαιο 3^ο

ΕΠΙΛΟΓΗ, ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ, ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ & ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟΥ ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ

- 1. ΑΝΑΛΥΣΗ ΕΡΓΟΥ
- 1.α. Τι, γιατί, πώς
- 1.β. Περιγραφή θέσεως εργασίας και προσδιορισμός προσώπου
Υπόδειγμα ανάλυσης έργου
- 1.γ. Προτάσεις πρακτικής αξιοποίησης της ανάλυσης έργου
- 1.δ. Εγχειρίδιο εργαζομένων

- 2. ΕΠΙΛΟΓΗ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΥ / ΣΤΕΛΕΧΩΝ
- 2.α. Τι, γιατί, πώς
- 2.β. Βιογραφικά δεδομένα
- 2.γ. Συνέντευξη επιλογής
Υπόδειγμα δομημένης συνέντευξης επιλογής
- 2.δ. Ψυχομετρικά τεστ
- 2.δ.i. Αρχές χρησιμοποίησης
- 2.δ.ii. Τεστ ικανοτήτων
- 2.δ.iii. Τεστ προσωπικότητας
- 2.ε. Δείγματα έργου
- 2.στ. Κέντρα αξιολόγησης
- 2.ζ. Προτάσεις βελτίωσης της επιλογής προσωπικού / στελεχών

- 3. ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΑΠΟΔΟΣΗΣ
- 3.α. Τι, γιατί, πώς
- 3.β. Μέθοδοι αξιολόγησης
Υπόδειγμα φύλλου αξιολόγησης
- 3.3.γ. Προτάσεις βελτίωσης της αξιολόγησης απόδοσης

- 4. ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΥ / ΣΤΕΛΕΧΩΝ
- 4.α. Τι, γιατί, πώς
- 4.β. Αξιολόγηση εκπαιδευτικών αναγκών
Υπόδειγμα φύλλου καθορισμού εκπαιδευτικών αναγκών και στόχων

- 4.γ. Σχεδιασμός εκπαίδευσης – Εκπαιδευτικές μέθοδοι
 - 4.δ. Αξιολόγηση εκπαίδευσης
 - 4.ε. Δια βίου μάθηση
 - 4.στ. Προτάσεις βελτίωσης της εκπαίδευσης προσωπικού / στελεχών
-
- 5. ΕΡΓΑΣΙΑΚΗ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ
 - 5.α. Τι, γιατί, πώς: Μορφές συμβουλευτικής εργαζομένων
 - 5.β. Ανάπτυξη δεξιοτήτων
 - 5.β.i. Αυτοεπίγνωση: Σκέψεις – Συναισθήματα – Συμπεριφορά
 - 5.β.ii. Έλλειψη αυτοεπίγνωσης στο εργασιακό περιβάλλον
 - 5.β.iii. Ανατροφοδότηση
 - 5.0. Πρακτικός Οδηγός Ανάπτυξης Δεξιοτήτων

Κεφάλαιο 4^ο

ΟΡΓΑΝΩΣΙΑΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ

- 1. ΝΕΕΣ ΑΡΧΕΣ ΣΤΟ ΧΩΡΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ
- 2. ΟΡΓΑΝΩΣΙΑΚΗ ΑΛΛΑΓΗ ΚΑΙ ΑΝΑΠΤΥΞΗ
 - 2.α. Επιχειρήσεις που μαθαίνουν
 - 2.β. Οργανωσιακό κλίμα
 - 2.γ. Κοινωνικοτεχνικά συστήματα
- 3. ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΤΗΣ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ ΤΗΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΣΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ
- 4. ΤΥΠΟΙ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ Ή ΕΠΟΠΤΕΙΑΣ
- 5. ΠΑΡΟΧΗ ΚΙΝΗΤΡΩΝ ΣΤΟΥΣ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΥΣ
- 6. ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑ ΣΤΟ ΕΡΓΑΣΙΑΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ
- 7. ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΟΜΑΔΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ
 - 7.α. Αποτελεσματική ομαδική εργασία
 - 7.β. Πώς αναπτύσσονται οι ομάδες εργασίας
 - 7.γ. Εργασιακοί ρόλοι
 - 7.δ. Αντιμετώπιση αντικοινωνικής συμπεριφοράς
- 8. ΑΝΑΒΑΘΜΙΣΗ ΤΗΣ ΑΤΟΜΙΚΗΣ ΚΑΙ ΟΜΑΔΙΚΗΣ ΛΗΨΗΣ ΑΠΟΦΑΣΕΩΝ
- 9. ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ / ΣΧΕΣΕΩΝ ΣΤΟ ΧΩΡΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ
- 10. ΣΤΑΣΕΙΣ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΩΝ
 - 10.α. Εργασιακή ικανοποίηση
 - 10.β. Οργανωσιακή δέσμευση
 - 10.γ. Οργανωσιακή υπηκοότητα
 - 10.δ. Παρεμβάσεις των επιχειρήσεων για πιο ευνοϊκές στάσεις των εργαζόμενων

Κεφάλαιο 5°

ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΣΤΡΕΣ ΣΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ

1. ΑΓΧΟΣ ΣΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ: αιτίες, συνέπειες, σχέσεις
 - 1.α. Άγχος στην εργασία
Μέτρηση άγχους
 - 1.β. Αιτίες άγχους στην εργασία
 - 1.γ. Χαρακτηριστικά της προσωπικότητας που σχετίζονται με το άγχος
 - 1.δ. Στυλ αντιμετώπισης καταστάσεων στρες
 - 1.ε. Επιπτώσεις του άγχους
 - 1.στ. Επαγγελματική εξουθένωση

2. ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΟΥ ΕΡΓΑΣΙΑΚΟΥ ΑΓΧΟΥΣ
 - 2.α. Τεχνικές χαλάρωσης
 - 2.β. Συμβουλευτική αντιμετώπισης άγχους
 - 2.β.ι. Λογικοθυμική προσέγγιση
 - 2.β.ii. Συνθετική προσέγγιση
 - 2.β.iii. Ψυχοθεραπεία και εργασία
 - 2.β.iv. Αυτοπεριοριστικές πεποιθήσεις που σχετίζονται με το άγχος
 - 2.β.v. Αυτοαποκάλυψη, αυτοσαρκασμός και χιούμορ
 - 2.γ. Διαχείριση χρόνου
 - 2.δ. Stress Management Programmes σε επιχειρήσεις/οργανισμούς

3. ΜΕΛΕΤΕΣ ΠΕΡΙΠΤΩΣΕΩΝ
 - 3.α. Μελέτη περίπτωσης οργανισμού που οι εργαζόμενοι του αντιμετωπίζουν καταστάσεις υψηλού στρες
 - 3.β. Μελέτη περίπτωσης εργαζόμενου που βιώνει έντονο στρες

4. ΥΓΙΕΙΝΗ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΣΤΟ ΧΩΡΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ
Ερωτηματολόγιο ελέγχου υγιεινής και ασφάλειας στην εργασία

5. ΩΡΑΡΙΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ – ΒΑΡΔΙΕΣ

6. ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗ ΠΑΡΕΝΟΧΛΗΣΗ ΣΤΟ ΧΩΡΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

7. ΔΙΑΚΟΠΕΣ

Τώρα...

Στη διάθεσή σας, Ι.Ν.Τριπερίνα



Ψυχολογικό Εργαστήριο Ευφρούς Σταδιοδρομίας
Γληνού 38
32200 Θήβα
www.clevercareer.gr
Τηλ: +30 22 62 30 26 19
Κιν: +30 69 77 70 28 72
Email: ioanna@clevercareer.gr