

Management StartUP

Κάντε ένα σύντομο τεστ επαγγελματικής εξουθένωσης

Επαγγελματική Εξουθένωση

Εγχειρίδιο Εργαλείου
AΔ4

ΕΤΑΙΡΙΚΟ ΠΡΟΦΙΛ



Το προσωπικό της Online Management Solutions διαθέτει υψηλή εξειδίκευση στην παροχή υπηρεσιών ίδρυσης και ανάπτυξης επιχειρηματικών δραστηριοτήτων, καθώς επίσης και στην παροχή Online υπηρεσιών υποστήριξης των επιχειρήσεων, ιδιαίτερα των ΜΜΕ.

Η αρχή & το όραμα

Ο ιστότοπος managementstartup.com δημιουργήθηκε από την Online Management Solutions .

Αποτελεί ένα από τα πρώτα δημιουργήματά της και αφορά στην ανάπτυξη και διάθεση εργαλείων έρευνας που μπορούν να βοηθήσουν άτομα που βρίσκονται στο στάδιο της επιχειρηματικής εκκίνησης.

Δημιουργήθηκε από άτομα με υψηλό εκπαιδευτικό επίπεδο και μεγάλη εμπειρία στην έρευνα και την ανάπτυξη νέων υπηρεσιών στο χώρο της επιχειρηματικότητας.



ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΕΡΓΑΛΕΙΟΥ

Το εργαλείο "ΑΔ4. Επαγγελματική Εξουθένωση" σας βοηθά να αξιολογήσετε το αν έχει επέλθει εξουθένωση από την έως τώρα επαγγελματική σας πορεία καθώς και να βρείτε τρόπους αντιμετώπισής της.

Ο όρος "επαγγελματική εξουθένωση" (burnout) χρησιμοποιείται για να περιγράψει τη σωματική όσο και την ψυχική και νοητική εξουθένωση η οποία παρατηρείται σε κάθε επαγγελματία/εργαζόμενο που η δουλειά του απαιτεί τη συνεχή επαφή με άλλους ανθρώπους. Υπάρχουν οι εξής τρεις διαστάσεις που περιγράφουν το φαινόμενο της επαγγελματικής εξουθένωσης:

Η συναισθηματική εξάντληση

Η αποπροσωποποίηση

Η πτώση των προσωπικών επιτευγμάτων

Στην πορεία ανάπτυξης της επαγγελματικής εξουθένωσης, η συναισθηματική εξάντληση είναι αυτή που εμφανίζεται πρώτη. Ο επαγγελματίας/εργαζόμενος νιώθει κουρασμένος από τη δουλειά του και δεν έχει ψυχολογική δύναμη να επενδύσει σε αυτή. Αυτό ακολουθείται από μια προσπάθεια να αμυνθεί και να προστατεύσει τον εαυτό του μονώνοντας τα συναισθήματά του και αναπτύσσοντας απρόσωπες σχέσεις με τα άτομα του εργασιακού περιβάλλοντός του, σε μια προσπάθεια να αποφύγει την πίεση. Αυτός ο μηχανισμός είναι γενικά αναποτελεσματικός και οδηγεί στην τελική φάση της εξουθένωσης που είναι η πτώση της αποδοτικότητας.

Η επαγγελματική εξουθένωση φαίνεται ότι προκαλείται από δυσανάλογα υψηλή προσπάθεια (με επένδυση σε χρόνο και συναισθηματική εμπλοκή) και χαμηλή ικανοποίηση (αρνητικά αποτελέσματα) σε συνδυασμό με πιεστικές εργασιακές συνθήκες (υψηλές απαιτήσεις).

ΑΠΕΥΘΥΝΕΤΑΙ ΣΕ

Το εργαλείο "ΑΔ4. Επαγγελματική Εξουθένωση" απευθύνεται τόσο σε εργαζομένους όσο και σε επιχειρηματίες.

Είδος Επιχειρήσεων

Νέες Επιχειρήσεις
Υφιστάμενες Επιχειρήσεις
Σύμβουλοι Επιχειρήσεων
Φορείς Εκπαίδευσης



Μέγεθος Επιχειρήσεων

Μικρές
Μεσαίες
Μεγάλες

Τομέας Επιχειρήσεων

Παροχή Υπηρεσιών
Μεταποίηση
Εμπόριο



ΤΥΠΟΣ ΕΡΓΑΛΕΙΟΥ: Ερωτηματολόγιο

ΈΤΟΣ ΚΑΤΑΣΚΕΥΗΣ: 2012

ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΣΥΜΠΛΗΡΩΣΗΣ: 10' - 15'

ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΧΡΗΣΗΣ: Περιστασιακά



Online **Management** Solutions **Ltd**

info@onlinemanagementsolutions.com