



women**home**working

Οδηγός Αποτελεσματικής Εργασίας από το Σπίτι για Μητέρες

Κέντρο Έρευνας και Εκπαίδευσης SYNTHESIS, ΚΥΠΡΟΣ

2024



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them. Project number 2022-1-FR02-KA220-YOU-000087118



**Co-funded by
the European Union**

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them. Project number 2022-1-FR02-KA220-YOU-000087118

Contents

Εισαγωγή	4
Σκοπός του οδηγού	4
Οφέλη της εργασίας από το σπίτι	5
Ευελιξία: Κίνηση Ματ!	5
Περισσότερος χρόνος με την οικογένειά σας	5
Αρμονία μεταξύ εργασίας και προσωπικής ζωής	6
Μια αδελφότητα αλληλοστήριξης	6
Εξισορρόπηση εργασίας και οικογένειας	7
Οριοθέτηση	7
Επικοινωνήστε το ωράριό σας με την οικογένειά σας	8
Δημιουργία σαφούς διαχωρισμού	9
Εργονομία Εργασιακού Περιβάλλοντος	10
Εξισορρόπηση εργασίας και οικογενειακού χρόνου	11
Περάστε Ποιοτικό Χρόνο με τα Παιδιά σας	12
Αξιοποιήστε τα Διαλείμματα	12
Προγραμματισμός δραστηριοτήτων για τα παιδιά	13
Ανάθεση αρμοδιοτήτων	14
Επιπρόσθετη Βοήθεια	15
Αυτό-φροντίδα και Ψυχική Υγεία	16
Σωματική Υγεία	17
Διατροφή και Ενυδάτωση	17
Συμβουλές ψυχικής υγείας	18
Αφιερώστε χρόνο για προσωπικά ενδιαφέροντα	19
Υποστηρικτικό Δίκτυο	20
Στήριξη από Επαγγελματίες Ψυχικής Υγείας	21
Παραγωγικότητα	22
Αποτελεσματική επικοινωνία	22
Διατήρηση Συγκέντρωσης	23
Συνεχής Προσωπική Ανάπτυξη	24
Προτεινόμενο ημερήσιο πρόγραμμα	25
Προτεινόμενα εργαλεία	27
Οδηγός Επιβίωσης για Εργασία από το Σπίτι	29
Συμπεράσματα	30
Τελευταίες Σκέψεις	31
Παραπομπές	32



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them. Project number 2022-1-FR02-KA220-YOU-000087118

Εισαγωγή

Καλώς ήρθατε, υπέροχες μητέρες, στον απόλυτο οδηγό για την εξισορρόπηση του ευχάριστου χάους της μητρότητας με τις επαγγελματικές απαιτήσεις της εργασίας από το σπίτι! Είτε έχετε εμπειρία στην εργασία εξ αποστάσεως είτε είστε νεοεισερχόμενη σε αυτή την μορφή εργασίας, αυτός ο οδηγός έχει δημιουργηθεί για να σας ενδυναμώσει, να σας εμπνεύσει και να σας παρέχει ουσιαστική στήριξη σε κάθε βήμα του ταξιδιού σας. Αγκαλιάστε αυτή τη μεταβατική φάση της ζωής σας με αυτοπεποίθηση και ενσυναίσθηση, έχοντας υπόψη ότι δεν είστε μόνη σε αυτό το ταξίδι!

Καθώς διαβάζετε το περιεχόμενο του οδηγού, να θυμάστε ότι η απασχόληση των παιδιών σας με δραστηριότητες ή κάποιες πρακτικές συμβουλές μπορούν να διαμορφωθούν ανάλογα με τις ανάγκες σας και τις ηλιακές ομάδες των παιδιών. Αυτές οι στρατηγικές έχουν ως στόχο να κάνουν τη ζωή σας ευκολότερη και δεν χρειάζεται να εφαρμοστούν όλες μαζί, μπορείτε να διαλέξετε εσείς ανάλογα τις σας ταιριάζει καλύτερα. Κάθε περίπτωση είναι μοναδική και είναι σημαντικό να προσαρμόσετε αυτές τις προτάσεις με βάση τις δικές σας ιδιαίτερες συνθήκες και τις ανάγκες των παιδιών σας. Αυτός ο οδηγός είναι εδώ για να σας προσφέρει πρακτικές λύσεις και να σας υπενθυμίσει πως η ισορροπία ανάμεσα στην προσωπική και επαγγελματική ζωή είναι εφικτή.

Σκοπός του οδηγού

Αυτός ο οδηγός έχει ως στόχο να παρέχει στις νέες μητέρες **πρακτικές εφαρμογές, συμβουλές και στρατηγικές παρακίνησης** που θα σας βοηθήσουν να ευδοκιμήσετε στον διπλό σας ρόλο σαν μητέρα αλλά και επαγγελματίας. Είναι σχεδιασμένος για να σας υποστηρίξει να βρείτε την αρμονία μεταξύ των επαγγελματικών σας υποχρεώσεων και των ανεκτίμητων στιγμών της μητρότητας. Με αυτό τον οδηγό λοιπόν, γιορτάζουμε τη δύναμη, την ανθεκτικότητα και τη δημιουργικότητα των γυναικών που επαναπροσδιορίζουν τι σημαίνει το να εργάζεσαι από το σπίτι.



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them. Project number 2022-1-FR02-KA220-YOU-000087118

Οφέλη της εργασίας από το σπίτι

Ευελιξία: Κίνηση Ματ!

Ένα από τα σημαντικότερα πλεονεκτήματα της εργασίας από το σπίτι είναι η ευελιξία που προσφέρει. Οι μέρες των αυστηρών ωραρίων 9-5 και των μακρινών μετακινήσεων έχουν περάσει ανεπιστρεπτί. Η εξ' αποστάσεως εργασία σας επιτρέπει να προσαρμόζετε την ημέρα σας στις μοναδικές σας ανάγκες και αρμοδιότητες, παρέχοντας μια αίσθηση αυτονομίας που συχνά λείπει από τα παραδοσιακά περιβάλλοντα γραφείου.

Φανταστείτε να ξεκινάτε την εργάσιμη ημέρα σας την ώρα που σας ταιριάζει καλύτερα, να κάνετε διαλείμματα όταν τα χρειάζεστε εσείς και να προγραμματίζετε τα καθήκοντα και τις εργασίες σας σύμφωνα με τις προσωπικές σας ώρες μέγιστης παραγωγικότητας. Είτε είστε πρωινός τύπος που προτιμάει τις ήσυχες πρωινές ώρες είτε νυχτόβιος τύπος που βρίσκει έμπνευση κάτω από τα αστέρια, η εργασία από το σπίτι σας επιτρέπει να σχεδιάσετε την ιδανική εργάσιμη ημέρα σας.

Για τις μητέρες, αυτή η ευελιξία είναι ιδιαίτερα πολύτιμη. Σημαίνει ότι έχετε την δυνατότητα να παρευρίσκεστε σε σχολικές εκδηλώσεις, να διαχειρίζεστε ραντεβού με γιατρούς και να είστε παρούσες σε αυτές τις αναντικατάστατες στιγμές στη ζωή του παιδιού σας, χωρίς να θυσιάζετε την επαγγελματική σας σταδιοδρομία. Το ευέλικτο ωράριο σας δίνει το περιθώριο να αφιερώνετε περισσότερο χρόνο στην δική σας αυτοφροντίδα, καθώς μπορείτε να ενσωματώσετε στο πρόγραμμά σας χρόνο για σωματική άσκηση, πρακτικές ενσυνειδητότητας (mindfulness) και ξεκούραση, με αποτέλεσμα να έχετε υψηλότερα επίπεδα ενέργειας και ευεξίας.

Περισσότερος χρόνος με την οικογένειά σας

Ένα από τα πιο πολύτιμα οφέλη της εργασίας από το σπίτι είναι η δυνατότητα να περνάτε περισσότερο χρόνο με την οικογένειά σας. Για τις μητέρες, αυτό σημαίνει να είστε εκεί για τα παιδιά σας με έναν τρόπο που προηγουμένως θα ήταν δύσκολο έως και ακατόρθωτο να το κάνετε, ισορροπώντας ανάμεσα στο ωράριο γραφείου και τις καθημερινές μετακινήσεις. **Οι πολύτιμες στιγμές της παιδικής ηλικίας περνούν πολύ γρήγορα και η εργασία εξ' αποστάσεως σας επιτρέπει να είστε περισσότερο παρούσες σε αυτές τις αναντικατάστατες εμπειρίες.**

Φανταστείτε τη χαρά του να βρίσκεστε στο σπίτι όταν το παιδί σας επιστρέφει από το σχολείο, έτοιμο να μοιραστεί μαζί σας τις περιπέτειες της ημέρας του. Επίσης σας δίνει την δυνατότητα να παρέχεται η ίδια φροντίδα σας στο παιδί σας αν δεν είναι νιώθει καλά, χωρίς το άγχος να βρείτε κάποιο άλλο άτομο για να το αναλάβει εκτάκτως. Η φυσική σας παρουσία προάγει μια βαθύτερη συναισθηματική σύνδεση με τα παιδιά σας, δημιουργώντας ένα περιβάλλον θαλπωρής και φροντίδας που συμβάλλει σημαντικά στην υγιή ανάπτυξη και την ευημερία τους.

Ο αυξημένος χρόνος με την οικογένειά σας επεκτείνεται επίσης στον σύντροφό σας και στην ευρύτερη οικογένειά σας. Η δυνατότητα να εξισορροπήσετε τα επαγγελματικά και οικιακά καθήκοντα **πιο ομαλά** μπορεί να ενισχύσει τη σχέση σας με τον/την σύνζυγό σας, καθώς και οι δύο



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them. Project number 2022-1-FR02-KA220-YOU-000087118

σύντροφοι μπορούν να μοιράζονται τις ευθύνες του νοικοκυριού πιο δίκαια. Αυτό σημαίνει επίσης ότι έχετε περισσότερο χρόνο για να ασχοληθείτε με οικογενειακές δραστηριότητες και να δημιουργήσετε αναμνήσεις.

Αρμονία μεταξύ εργασίας και προσωπικής ζωής

Η ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής είναι κάτι περισσότερο από ένα σύνθημα- είναι ζωτικής σημασίας συστατικό μιας ευχάριστης και υγιούς ζωής. Η εργασία από το σπίτι μπορεί να βελτιώσει σημαντικά αυτή την ισορροπία, επιτρέποντάς σας να διαχειρίζεστε αποτελεσματικότερα τις επαγγελματικές και προσωπικές σας αρμοδιότητες. Αντί να αισθάνεστε συνεχώς διχασμένες μεταξύ των απαιτήσεων της εργασίας και της οικογένειάς σας, η εργασία εξ αποστάσεως επιτρέπει μια πιο ολιστική προσέγγιση στην διαχείριση των πολλαπλών σας ρόλων.

Χωρίς την ανάγκη καθημερινής μετακίνησης, κερδίζετε πολύτιμες ώρες που μπορείτε να επενδύσετε σε δραστηριότητες που σας προσφέρουν χαρά και ηρεμία. Αυτό θα μπορούσε να σημαίνει περισσότερο χρόνο για χόμπι, σωματική άσκηση ή απλώς χαλάρωση με ένα καλό βιβλίο. Η αποφυγή των μετακινήσεων μειώνει επίσης το άγχος και αυξάνει τη συνολική παραγωγικότητα, καθώς ξεκινάτε την ημέρα σας πιο ξεκούραστοι και συγκεντρωμένοι και όχι εξαντλημένοι από την κίνηση ή τα μέσα μαζικής μεταφοράς.

Επιπλέον, η ευελιξία της εργασίας εξ αποστάσεως επιτρέπει την πιο αποτελεσματική διαχείριση του χρόνου σας. Μπορείτε να προγραμματίσετε τα εργασιακά καθήκοντα ανάλογα με τις δραστηριότητες της οικογένειάς σας και το αντίστροφο, διασφαλίζοντας ότι δεν θα παραμελήσετε καμία πτυχή της ζωής σας. Αυτή η ισορροπία είναι ζωτικής σημασίας για την ψυχική υγεία, τη μείωση της επαγγελματικής εξουθένωσης και την προώθηση της αίσθησης ολοκλήρωσης και ικανοποίησης τόσο στον προσωπικό όσο και στον επαγγελματικό σας τομέα.

Μια αδελφότητα αλληλοστήριξης

Ενώ τα οφέλη της εργασίας από το σπίτι είναι πολλά, είναι σημαντικό να αναγνωρίσετε τις προκλήσεις και να βρείτε τρόπους για να τις ξεπεράσετε. Η κοινωνική απομόνωση και τα θολά όρια μεταξύ εργασίας και οικιακής ζωής μπορεί να αποτελούν εμπόδια, αλλά δεν είναι ανυπέρβλητα. Η δημιουργία ενός δικτύου υποστήριξης από συναδέλφους που εργάζονται και



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them. Project number 2022-1-FR02-KA220-YOU-000087118

αυτοί/ες εξ αποστάσεως, ιδίως άλλες μητέρες, μπορεί να προσφέρει ανεκτίμητες γνώσεις και ενθάρρυνση.

Μείνετε συνδεδεμένες με τους/ις συναδέλφους σας μέσω τακτικών διαδικτυακών συναντήσεων και εργαλείων συνεργασίας για να διατηρήσετε την αίσθηση της κοινότητας και της επαγγελματικής δέσμευσης. Ο καθορισμός σαφών ορίων, όπως καθορισμένοι χώροι εργασίας και συγκεκριμένες ώρες εργασίας, μπορεί να βοηθήσει στον διαχωρισμό της εργασίας από τον προσωπικό χρόνο, αποτρέποντας την εξουθένωση και εξασφαλίζοντας ότι παραμένετε παραγωγικές χωρίς να αισθάνεστε καταβεβλημένες.



Εξισορρόπηση εργασίας και οικογένειας

Οριοθέτηση

Στο εξελισσόμενο τοπίο των ρυθμίσεων εργασίας από το σπίτι, ο καθορισμός ορίων καθίσταται κρίσιμη δεξιότητα για τη διατήρηση της παραγωγικότητας και της προσωπικής ευημερίας. Για πολλές γυναίκες, ιδίως μητέρες, η καθιέρωση αυτών των ορίων μπορεί να αποτελέσει πρόκληση αλλά σίγουρα αποδίδει καρπούς. Στόχος του οδηγού αυτού είναι να παρέχει χρήσιμες συμβουλές και ιδέες ώστε να σας υποβοηθήσει στο πως να επικοινωνείτε αποτελεσματικά τις ώρες εργασίας σας στην οικογένειά σας και να δημιουργείτε έναν σαφή διαχωρισμό μεταξύ του χρόνου εργασίας και του χρόνου με την οικογένεια, προωθώντας μια ισορροπημένη και αρμονική ζωή.

Η οριοθέτηση των γραμμών μεταξύ της εργασίας και της προσωπικής ζωής είναι απαραίτητη. Χωρίς να υπάρχουν τα όρια αυτά, οι απαιτήσεις και των πλευρών μπορεί να συγχέονται έχοντας ως αποτέλεσμα την αβεβαιότητα, το άγχος, την εξουθένωση και την μειωμένη παραγωγικότητα. Ο καθορισμός σαφών ορίων βοηθά στην αποτελεσματική διαχείριση του χρόνου, διασφαλίζοντας ότι είστε συνεπείς τόσο στις επαγγελματικές σας υποχρεώσεις όσο και στην οικογένειά σας.



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them. Project number 2022-1-FR02-KA220-YOU-000087118

Επικοινωνήστε το ωράριό σας με την οικογένειά σας

Ορίστε σαφείς προσδοκίες

Ξεκινήστε κάνοντας μια ανοιχτή συζήτηση με την οικογένειά σας σχετικά με τις ώρες εργασίας σας. Εξηγήστε γιατί είναι σημαντικό να τηρείτε αυτά τα ωράρια για να διατηρήσετε την παραγωγικότητά σας και να ανταποκριθείτε στις επαγγελματικές σας υποχρεώσεις. Βεβαιωθείτε ότι όλοι καταλαβαίνουν ότι κατά τη διάρκεια αυτών των ωρών, δεν πρέπει να σας ενοχλεί κανείς, εκτός αν πρόκειται για επείγον περιστατικό. Χρησιμοποιήστε ένα ημερολόγιο για οπτική αναπαράσταση και για να το έχετε ως σημείο αναφοράς όποτε και αν χρειαστεί.

Οπτικές Σημάνσεις

Χρησιμοποιήστε οπτικά σημάνσεις για να υποδείξετε πως είστε απασχολημένη με την εργασία σας. Μια κλειστή πόρτα, μια πινακίδα "Μην ενοχλείτε" ή μια φωτεινή ένδειξη μπορεί να είναι αποτελεσματική για να γνωστοποιήσετε τη διαθεσιμότητά σας. Για τα μικρότερα παιδιά που μπορεί να μην καταλαβαίνουν τα σήματα, χρησιμοποιήστε χρώματα ή σύμβολα που μπορούν να αναγνωρίσουν. Εξηγήστε τους ότι όταν η πινακίδα είναι αναμμένη, η μαμά εργάζεται και χρειάζεται χρόνο για συγκέντρωση.

Εμπλέξτε τα μεγαλύτερα παιδιά

Εάν έχετε μεγαλύτερα παιδιά, εμπλέξτε τα στη δημιουργία του προγράμματος εργασίας σας και αποφασίστε από κοινού τους σχετικούς κανόνες. Εξηγήστε τους ότι μια κλειστή πόρτα σημαίνει ότι πρέπει να χτυπήσουν πρώτα και ότι μια πινακίδα "Μην ενοχλείτε" σημαίνει ότι πρέπει να περιμένουν μέχρι να αποδεσμευτείτε από τα εργασιακά σας καθήκοντα. Ενθαρρύνετε τα να βοηθήσουν τα μικρότερα αδέλφια να κατανοήσουν αυτούς τους κανόνες, καλλιεργώντας ένα συνεργατικό οικογενειακό περιβάλλον.



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them. Project number 2022-1-FR02-KA220-YOU-000087118

Δημιουργία σαφούς διαχωρισμού

Ορισμός χώρου εργασίας

Η ύπαρξη ενός ειδικού χώρου αφιερωμένου αποκλειστικά για εργασία είναι το κλειδί για τη δημιουργία ενός φυσικού ορίου μεταξύ εργασίας και σπιτιού. Επιλέξτε έναν χώρο που να μην αποσπά την προσοχή σας και ιδανικά ξεχωριστό από τους κύριους χώρους διαβίωσης. Αυτό βοηθά στη νοητική εναλλαγή μεταξύ στον επαγγελματικό και οικογενειακό ρόλο. Βεβαιωθείτε ότι ο χώρος εργασίας σας είναι καλά οργανωμένος και εξοπλισμένος με όλα όσα χρειάζεστε για να εργάζεστε αποτελεσματικά.



Καθιερώστε μια ρουτίνα

Η τήρηση μιας σταθερής ρουτίνας μπορεί να ενισχύσει το διαχωρισμό μεταξύ εργασίας και σπιτιού. Ξεκινήστε τη μέρα σας με μια πρωινή ρουτίνα που σας προετοιμάζει για την εργασία, όπως το να ντυθείτε κατάλληλα, ένα θρεπτικό πρωινό γεύμα και διαμορφώσετε τον χώρο εργασίας σας. Στο τέλος της εργάσιμης ημέρας σας, αναπτύξτε μια τελετουργία που να σηματοδοτεί το τέλος της εργασίας, όπως το να κλείσετε τον υπολογιστή σας, να τακτοποιήσετε το γραφείο σας ή το να αλλάξετε και να φορέσετε πιο άνετα ρούχα.

Χρήση εργαλείων προγραμματισμού

Χρησιμοποιήστε ψηφιακά εργαλεία για να παρακολουθείτε το πρόγραμμα εργασίας και τον προσωπικό σας χρόνο. Μπορείτε να έχετε ένα κοινοποιημένο ημερολόγιο μαζί με την οικογένειά σας, ώστε να γνωρίζουν όλοι πότε είστε διαθέσιμοι και πότε όχι. Ορίστε υπενθυμίσεις για τα διαλείμματα και για το κλείσιμο της ημέρας, ώστε να διασφαλίσετε ότι δεν θα υπερβείτε τις ώρες εργασίας σας.



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them. Project number 2022-1-FR02-KA220-YOU-000087118

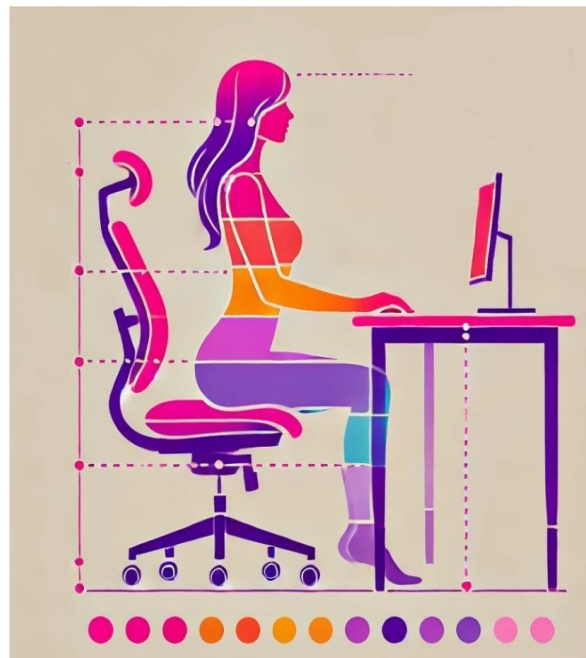
Εργονομία Εργασιακού Περιβάλλοντος

Τα παρακάτω διαγράμματα δείχνουν την ιδανική ρύθμιση για καθιστά και όρθια γραφεία και επισημαίνουμε επίσης τα βασικά χαρακτηριστικά που πρέπει να αναζητήσετε σε μια καρέκλα γραφείου.

Δείτε πώς θα το πετύχετε σωστά:

- ✓ Κρατήστε το κεφάλι και τα αυτιά σας ακριβώς πάνω από τους ώμους σας και ισομερές.
- ✓ Τα μάτια σας θα πρέπει να ευθυγραμμίζονται με την πρώτη γραμμή πληκτρολόγησης, σε απόσταση περίπου 18-21 ίντσες.
- ✓ Χαλαρώστε τους ώμους σας προς τα πίσω και κάτω.
- ✓ Βεβαιωθείτε ότι το κάτω μέρος της πλάτης σας έχει στήριξη από την καρέκλα σας ή προμηθευτείτε ένα πρόσθετο στήριγμα οσφυϊκής χώρας.
- ✓ Οι αγκώνες θα πρέπει να είναι σε 90 μοίρες με χαλαρή στάση και να στηρίζονται από τα μπράτσα.
- ✓ Κρατήστε τους καρπούς των χεριών σας στηριγμένους και σε ουδέτερη θέση.
- ✓ Οι γοφοί και τα γόνατά σας θα πρέπει επίσης να είναι στις 90 μοίρες.
- ✓ Διατηρήστε απόσταση 2 ιντσών μεταξύ των γονάτων σας και της καρέκλας.
- ✓ Τα πόδια πρέπει να είναι στηριγμένα στο πάτωμα ή σε ένα υποπόδιο.
- ✓ Διατηρήστε τα αντικείμενα γραφείου γραφείου που χρησιμοποιείται συχνά σε βολική απόσταση 2 μέτρων.

Νιώστε υπέροχα και εργαστείτε καλύτερα με αυτές τις εργονομικές συμβουλές! ☀



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them. Project number 2022-1-FR02-KA220-YOU-000087118

Εξισορρόπηση εργασίας και οικογενειακού χρόνου

Προγραμματίστε χρόνο αποκλειστικά για την οικογένειά σας

Όπως ακριβώς προγραμματίζετε τις εργασίες σας, προγραμματίστε χρόνο αποκλειστικά για την οικογένειά σας. Θα μπορούσε να είναι κατά τη διάρκεια του μεσημεριανού διαλείμματος, μετά τη δουλειά ή τα Σαββατοκύριακα, βεβαιωθείτε ότι διαθέτετε ποιοτικό χρόνο για την οικογένειά σας. Αυτό βοηθάει τα παιδιά σας να καταλάβουν ότι ενώ υπάρχουν στιγμές που πρέπει να επικεντρωθείτε στη δουλειά, υπάρχουν επίσης στιγμές που προορίζονται μόνο για αυτά.



Ευελιξία και Προσαρμογή

Η ζωή είναι απρόβλεπτη και μερικές φορές οι ανάγκες της εργασίας ή της οικογένειας μπορεί να απαιτούν ευελιξία. Να είστε προετοιμασμένες να προσαρμόσετε το πρόγραμμά σας ανάλογα με τις ανάγκες, αλλά να ενημερώνετε για αυτές τις αλλαγές με σαφήνεια στην οικογένειά σας. Για παράδειγμα, αν έχετε μια επείγουσα εργασία που εκτείνεται πέρα από το κανονικό σας ωράριο, ενημερώστε την οικογένειά σας εκ των προτέρων και αναπληρώστε με πρόσθετο οικογενειακό χρόνο αργότερα.



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them. Project number 2022-1-FR02-KA220-YOU-000087118

Περάστε Ποιοτικό Χρόνο με τα Παιδιά σας

Ως εργαζόμενη μητέρα, καλείστε να εξισορροπήσετε τον χρόνο που αφιερώνετε στις επαγγελματικές σας υποχρεώσεις με τον ποιοτικό χρόνο με τα παιδιά σας, γεγονός που μπορεί συχνά να φαντάζει ιδιαίτερα δύσκολο. Ωστόσο, με ορθό προγραμματισμό, δημιουργικότητα και ενσυναίσθηση κυρίως προς τον εαυτό σας, το να δημιουργήσετε ένα ικανοποιητικό περιβάλλον όπου τόσο η επαγγελματική ταυτότητα όσο και η οικογενειακή σας ζωή θα ευδοκιμούν είναι εφικτό. Διαβάστε πιο κάτω και βρείτε ιδέες και συμβουλές για το πώς μπορείτε να διαχειριστείτε αποτελεσματικά το χρόνο σας, να περάσετε ποιοτικό χρόνο με τα παιδιά σας και να διατηρήσετε μια υγιή ισορροπία.



Αξιοποιήστε τα Διαλείμματα

Μια από τις πιο αποτελεσματικές στρατηγικές για να διασφαλίσετε ότι περνάτε ποιοτικό χρόνο με τα παιδιά σας είναι να προγραμματίζετε τακτικά διαλείμματα κατά τη διάρκεια της εργάσιμης ημέρας. Αυτό δεν βοηθάει μόνο εσάς να αποφορτίζεστε, αλλά δείχνει επίσης στα παιδιά σας ότι αποτελούν σημαντικό μέρος της ημέρας σας.

Ορίστε συγκεκριμένες ώρες διαλείμματος

Προγραμματίστε συγκεκριμένες ώρες κατά τη διάρκεια της ημέρας, κατά τις οποίες μπορείτε να κάνετε διάλειμμα από τη δουλειά για να είστε με τα παιδιά σας. Αυτά μπορεί να είναι μικρά 15λεπτα διαλείμματα ή μεγαλύτερα μεσημεριανά διαλείμματα. Χρησιμοποιήστε αυτόν τον χρόνο για να ασχοληθείτε με γρήγορες δραστηριότητες που απολαμβάνουν τα παιδιά σας, είτε πρόκειται για ανάγνωση ενός βιβλίου, είτε για ένα σύντομο παιχνίδι, είτε απλώς για να συζητήσετε για τη μέρα τους.

Δημιουργήστε μια ρουτίνα

Η ύπαρξη μιας σταθερής καθημερινής ρουτίνας βοηθά τα παιδιά να καταλάβουν πότε μπορούν να αναμένουν την αμέριστη προσοχή σας. Για παράδειγμα, ένα πρωινό διάλειμμα μπορεί να είναι αφιερωμένο σε σνακ και παραμύθι, ενώ ένα απογευματινό διάλειμμα μπορεί να αφιερωθεί σε μια μικρή χειροτεχνία.

Εμπλέξτε τα παιδιά στον προγραμματισμό του διαλείμματος

Ενθαρρύνετε τα παιδιά σας να σας πουν τα ίδια για το πώς θέλουν να περνούν τα διαλείμματα μαζί σας. Αυτό όχι μόνο κάνει τον χρόνο πιο ευχάριστο για εκείνα αλλά και τα βοηθά να



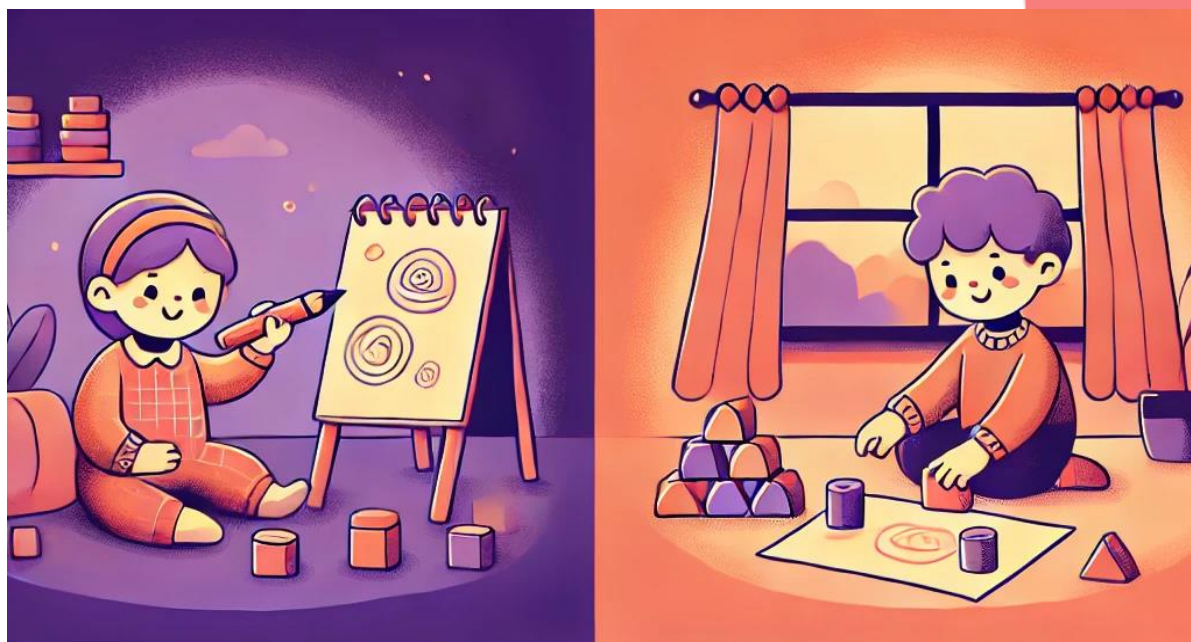
Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them. Project number 2022-1-FR02-KA220-YOU-000087118

αναμένουν για αυτές τις συγκεκριμένες στιγμές, καθιστώντας λιγότερο πιθανό το να διακόψουν την εργασία σας εκτός αυτών των περιόδων.

Προγραμματισμός δραστηριοτήτων για τα παιδιά

Η απασχόληση των παιδιών σας όσο εργάζεστε είναι ζωτικής σημασίας για τη διατήρηση της παραγωγικότητας και μίας αρμονικής συνύπαρξης. Ο προγραμματισμός μιας ποικιλίας δραστηριοτήτων μπορεί να βοηθήσει στη διαχείριση του χρόνου τους και στη μείωση των διακοπών.



Σταθμοί δραστηριοτήτων

Δημιουργήστε διάφορους σταθμούς δραστηριοτήτων στο σπίτι σας με διάφορα παιχνίδια, παζλ, βιβλία και είδη τέχνης. Εναλλάσσετε αυτούς τους σταθμούς σε τακτά χρονικά διαστήματα για να κρατάτε τα πράγματα ενδιαφέροντα για τα παιδιά σας.

Εκπαιδευτικά εργαλεία

Αξιοποιήστε εκπαιδευτικά εργαλεία και πόρους, όπως εφαρμογές στο κινητό, διαδικτυακά μαθήματα και διαδραστικά παιχνίδια που προωθούν τη μάθηση. Αυτό όχι μόνο κρατάει τα παιδιά σας απασχολημένα, αλλά συμβάλλει και στην εκπαίδευσή τους.

Δραστηριότητες για την ώρα της ησυχίας

Ενθαρρύνετε δραστηριότητες που απαιτούν ελάχιστη επίβλεψη και δημιουργήστε ένα ήσυχο περιβάλλον. Δραστηριότητες όπως η ζωγραφική, το χτίσιμο με τουβλάκια ή το παιχνίδι με παιδική ζύμη μπορούν να είναι ταυτόχρονα διασκεδαστικές αλλά και ήσυχες.



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them. Project number 2022-1-FR02-KA220-YOU-000087118

Διαχείριση χρόνου οθόνης

Ενώ ο χρόνος στην οθόνη μπορεί να είναι ένα χρήσιμο εργαλείο, εξισορροπήστε τον με άλλους τύπους δραστηριοτήτων. Χρησιμοποιήστε τον χρόνο στην οθόνη με σύνεση, διασφαλίζοντας ότι τα παιδιά απασχολούνται με κάτι ποιοτικό και εκπαιδευτικό. Προσπαθήστε να τον κρατήσετε για τις περιπτώσεις που χρειάζεστε αδιάλειπτη συγκέντρωση για την εργασία σας.

Ανάθεση αρμοδιοτήτων

Ο επιμερισμός των ευθυνών του νοικοκυριού και της φροντίδας των παιδιών μπορεί να μειώσει σημαντικά το άγχος που προκαλεί ο διαμερισμός του χρόνου μεταξύ επαγγελματικής και οικογενειακής ζωής. Η αποτελεσματική ανάθεση προϋποθέτει σαφή επικοινωνία και συνεργασία με τον/ην σύντροφό σας και ενδεχομένως με όλη την οικογένεια.



Κοινά καθήκοντα

Συζητήστε με τον/ην σύντροφό σας για να συζητήσετε και να κατανείμει τις δουλιές του σπιτιού και τις ευθύνες φροντίδας των παιδιών. Η καθιέρωση ενός δίκαιου καταμερισμού της εργασίας εξασφαλίζει ότι και οι δύο σύντροφοι συμβάλλουν εξίσου, μειώνοντας το βάρος για κάθε άτομο.

Δημιουργήστε ένα Διάγραμμα Εργασιών

Ένα οπτικό διάγραμμα εργασιών μπορεί να βοηθήσει στην παρακολούθηση των ευθυνών και

να διασφαλίσει ότι όλοι γνωρίζουν για ποιες εργασίες είναι υπεύθυνοι κάθε μέρα. Αυτό μπορεί επίσης να περιλαμβάνει μικρές, κατάλληλες για την ηλικία εργασίες για τα παιδιά, ενισχύοντας την αίσθηση ευθύνης και συμμετοχής.

Ανοιχτή Επικοινωνία

Κάντε τακτικά συζητήσεις με τον/ην σύντροφό σας για να αξιολογήσετε την στρατηγική σας, τι λειτουργεί και τι μπορεί να χρειάζεται προσαρμογή. Η ανοιχτή επικοινωνία βοηθά στη διαχείριση των προσδοκιών και στην άμεση αντιμετώπιση τυχόν προβλημάτων.



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them. Project number 2022-1-FR02-KA220-YOU-000087118

Επιπρόσθετη Βοήθεια

Μερικές φορές, το να διαχειριστείτε τα πάντα μόνες σας δεν είναι εφικτό και η αναζήτηση εξωτερικής βοήθειας καθίσταται αναγκαία για τη διατήρηση της ισορροπίας και της ευημερίας.

Υπηρεσίες παιδικής μέριμνας

Αν είναι μέσα στον προϋπολογισμό σας, σκεφτείτε να προσλάβετε μια/έναν φροντίστρια/ή για να προσέχει τα παιδιά ή να εγγράψετε τα παιδιά σας σε παιδικό σταθμό για λίγες ώρες κάθε μέρα. Αυτό σας δίνει αποκλειστικό χρόνο εργασίας και διασφαλίζει ότι τα παιδιά σας βρίσκονται σε ένα ασφαλές, ελκυστικό περιβάλλον.



Βοήθεια καθαριότητας

Η πρόσληψη μιας υπηρεσίας καθαρισμού ή μιας οικιακής βοηθού μερικής απασχόλησης, μπορεί να μειώσει σημαντικά το χρόνο και την προσπάθεια που πρέπει να ξοδεύετε για τις δουλειές του σπιτιού, απελευθερώνοντας περισσότερο χρόνο για την οικογένειά σας και τον εαυτό σας.

Οικογενειακή υποστήριξη

Μη διστάσετε να ζητήσετε βοήθεια από τα μέλη της ευρύτερης οικογένειας. Οι παππούδες, οι γιαγιάδες, οι θείες και οι θείοι μπορούν συχνά να προσφέρουν ανεκτίμητη υποστήριξη και να δημιουργήσουν πρόσθετες ευκαιρίες για τα παιδιά σας να δεθούν με την οικογένεια.

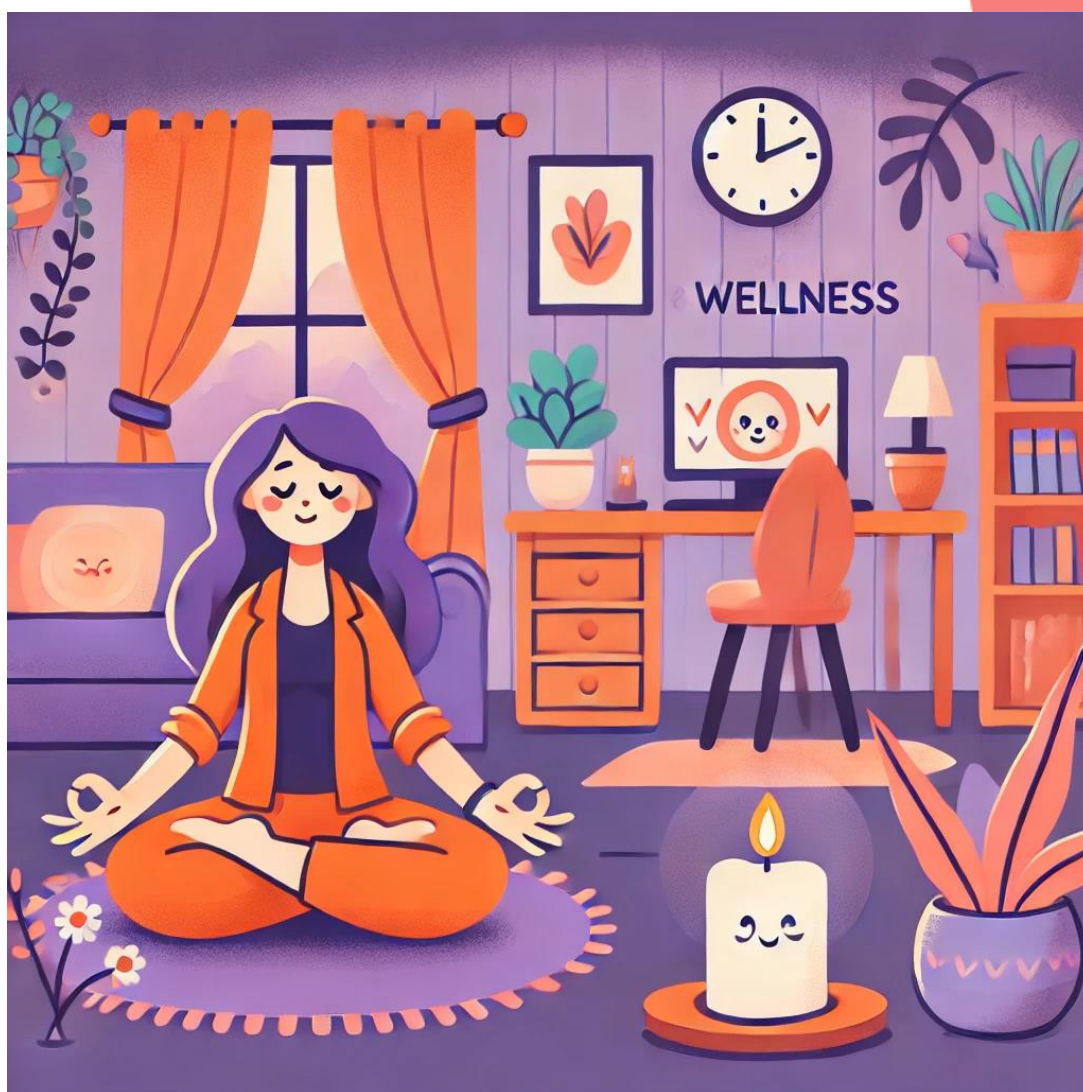


Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them. Project number 2022-1-FR02-KA220-YOU-000087118

Αυτό-φροντίδα και Ψυχική Υγεία

Στο διαρκώς εξελισσόμενο τοπίο της σύγχρονης εργασίας, η στροφή προς την εξ αποστάσεως εργασία έχει προσφέρει απaráμιλλη ευελιξία και την πολύτιμη ευκαιρία να περνάμε περισσότερο χρόνο με τις οικογένειές μας. Ωστόσο, για πολλές γυναίκες, ιδίως εκείνες που συνδυάζουν το διτλό ρόλο της μητρότητας και της επαγγελματία, η στροφή αυτή μπορεί επίσης να δημιουργήσει σημαντικές προκλήσεις. Η εξισορρόπηση της εργασίας, της οικογένειας και της προσωπικής ευημερίας απαιτεί συνεχή προσπάθεια και την απαραίτητη προετοιμασία. Αυτός ο οδηγός έχει ως στόχο να παρέχει πρακτικές συμβουλές για τη διατήρηση της σωματικής και ψυχικής υγείας σας ενώ εργάζεστε από το σπίτι.



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them. Project number 2022-1-FR02-KA220-YOU-000087118

Σωματική Υγεία

Ενσωματώστε την άσκηση στην ημέρα σας

Η σωματική υγεία αποτελεί ακρογωνιαίό λίθο της συνολικής ευεξίας και η ενσωμάτωση της άσκησης στην καθημερινή σας ρουτίνα μπορεί να επηρεάσει τα επίπεδα ενέργειας, τη διάθεση και την παραγωγικότητά σας. Η τακτική σωματική δραστηριότητα συμβάλλει στην καταπολέμηση του στρες, βελτιώνει την καρδιαγγειακή υγεία και προάγει τον καλύτερο ύπνο. Χρησιμοποιήστε τα διαλείμματά σας για να τεντωθείτε ή να κάνετε μια γρήγορη άσκηση. Δραστηριότητες όπως η γιόγκα, το πιλάτες ή ακόμη και ο χορός με τα παιδιά σας μπορεί να είναι διασκεδαστικές και αποτελεσματικές.



Μικρά σταθερά βήματα

Ξεκινήστε με σύντομες και απλές συνεδρίες άσκησης. Ακόμη και ένας 10λεπτος περίπατος μπορεί να κάνει διαφορά. Αυξήστε σταδιακά τη διάρκεια και την ένταση καθώς νιώθετε πιο άνετα.

Κάντε το οικογενειακή υπόθεση

Ενθαρρύνετε τα παιδιά σας να συμμετέχουν μαζί σας σε δραστηριότητες. Οι οικογενειακές βόλτες με ποδήλατο, οι πεζοπορίες ή ακόμη και ένα παιχνίδι θησαυρού μπορούν να είναι εξαιρετικοί τρόποι για να παραμείνετε δραστήριοι και σε φόρμα όλοι μαζί.

Διατροφή και Ενυδάτωση

Η διατροφή διαδραματίζει κρίσιμο ρόλο στη διατήρηση των επιπέδων ενέργειας και της συνολικής υγείας. Η κατανάλωση ισορροπημένων γευμάτων και η διατήρηση της σωστής ενυδάτωσης μπορούν να ενισχύσουν την ικανότητά σας να διαχειρίζεστε τις απαιτήσεις της εργασίας και της οικογενειακής ζωής.



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them. Project number 2022-1-FR02-KA220-YOU-000087118



Προετοιμάστε τα γεύματα

Αφιερώστε χρόνο κάθε εβδομάδα για να προμηθευτείτε τα υλικά και να προετοιμάσετε τα γεύματά σας. Αυτό μπορεί να εξοικονομήσει χρόνο και να μειώσει τον πειρασμό να επιλέξετε λιγότερο ωφέλιμες επιλογές.

Έμφαση στην ισορροπημένη διατροφή

Βεβαιωθείτε ότι τα γεύματά σας περιλαμβάνουν ένα μείγμα πρωτεϊνών, υγιεινών λιπών, υδατανθράκων και άφθονων φρούτων και λαχανικών. Υγιεινά σνακ, όπως ξηροί καρποί, γιανούρι ή φρούτα, μπορούν να σας κρατήσουν

την ενέργειά σας σε ψηλά επίπεδα καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας.

Σωστή ενυδάτωση

Κρατήστε ένα μπουκάλι νερό στο γραφείο σας και επιδιώξτε να πίνετε νερό τακτικά. Τα τσάγια από βότανα ή το νερό με γεύση μπορούν να αποτελέσουν αναζωογονητικές εναλλακτικές λύσεις για το απλό νερό.

Συμβουλές ψυχικής υγείας

Εξάσκηση Ενσυνειδητότητας και τεχνικές χαλάρωσης

Η διατήρηση της ψυχικής υγείας είναι εξίσου σημαντική με τη σωματική υγεία. Οι τεχνικές (ενσυνειδητότητας) Mindfulness και χαλάρωσης μπορούν να βοηθήσουν στη διαχείριση του άγχους, στη βελτίωση της συγκέντρωσης και στην ενίσχυση της αίσθησης ηρεμίας μέσα σε ένα πολυάσχολο πρόγραμμα.

Διαλογισμός

Ξεκινήστε με λίγα λεπτά κάθε μέρα. Βρείτε ένα ήσυχο μέρος, επικεντρωθείτε στην αναπνοή σας και επιτρέψτε στον εαυτό σας να είναι παρούσα στη δεδομένη στιγμή. Εφαρμογές όπως το Headspace ή το Calm μπορούν να προσφέρουν καθοδηγούμενες συνεδρίες για να σας βοηθήσουν να ξεκινήσετε.



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them. Project number 2022-1-FR02-KA220-YOU-000087118

Ασκήσεις με βαθιές αναπνοές

Οι απλές ασκήσεις αναπνοής μπορούν να γίνουν οπουδήποτε και οποτεδήποτε νιώθετε καταβεβλημένες. Δοκιμάστε να εισπνεύσετε βαθιά για τέσσερις φορές, να μετρήστε μέχρι το τέσσερα και να εκπνεύσετε μετρώντας ξανά μέχρι το τέσσερα.



Δημιουργήστε μια ρουτίνα χαλάρωσης

Αφιερώστε χρόνο κάθε μέρα για δραστηριότητες που σας βοηθούν να χαλαρώσετε, όπως το διάβασμα, η ακρόαση μουσικής ή ένα ζεστό μπάνιο.

Αφιερώστε χρόνο για προσωπικά ενδιαφέροντα

Η εξισορρόπηση της επαγγελματικής και της οικογενειακής ζωής δεν πρέπει να σημαίνει ότι θυσιάζετε τα προσωπικά σας ενδιαφέροντα. Η ενασχόληση με χόμπι και ασχολίες που απολαμβάνετε είναι ένας εξαιρετικός τρόπος για να επαναφορτιστείτε και να δώσετε χαρά στην καθημερινότητά σας.



Ιεραρχήστε τα ενδιαφέροντά σας

Κάντε έναν κατάλογο με τις δραστηριότητες που σας ευχαριστούν και βάλτε τις σε προτεραιότητα στο πρόγραμμά σας. Είτε πρόκειται για ζωγραφική, κηπουρική ή πλέξιμο, βρείτε χρόνο για να ασχοληθείτε με αυτά που σας ευχαριστούν,

Συνδυάστε τα χόμπι με τον οικογενειακό χρόνο

Ασχοληθείτε με δραστηριότητες που μπορούν να συμπεριλάβουν τα παιδιά σας. Το να μαγειρεύετε ή να φτιάχνετε γλυκά μαζί μπορεί να είναι ικανοποιητικό τόσο για εσάς όσο και για τα παιδιά σας.

Προγραμματίστε «Προσωπικό Χρόνο»

Αντιμετωπίστε τον προσωπικό σας χρόνο ως ένα σημαντικό ραντεβού. Ακόμη και 15 λεπτά μπορούν να κάνουν σημαντική διαφορά στην ψυχολογία σας.



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them. Project number 2022-1-FR02-KA220-YOU-000087118

Υποστηρικτικό Δίκτυο

Συνδεθείτε με άλλες μητέρες που εργάζονται από το σπίτι

Η δημιουργία ενός δικτύου υποστήριξης είναι ζωτικής σημασίας. Η σύνδεση με άλλες μητέρες που κατανοούν τις μοναδικές προκλήσεις που αντιμετωπίζετε μπορεί να σας προσφέρει στήριξη, ανταλλαγή καλών πρακτικών και το αίσθημα του «ανήκειν» σε μία κοινότητα.

Συμμετοχή σε διαδικτυακές κοινότητες

Πλατφόρμες όπως το Facebook, το Reddit ή εξειδικευμένα φόρουμ προσφέρουν την δυνατότητα για επικοινωνία και ένταξη σε ομάδες για μητέρες που εργάζονται από το σπίτι. Αυτές οι πλατφόρμες προσφέρουν ευκαιρίες για την ανταλλαγή εμπειριών και συμβουλών.



Προγραμματίστε εικονικές συναντήσεις

Οι τακτικές βιντεοκλήσεις με φιλικά πρόσωπα ή ομάδες υποστήριξης μπορούν να βοηθήσουν στη διατήρηση των κοινωνικών δεσμών και να προσφέρουν μια πολυπόθητη διέξοδο για την ανταλλαγή ανησυχιών και επιτυχιών.

Παρακολουθήστε εκπαιδευτικά εργαστήρια και διαδικτυακά σεμινάρια

Αναζητήστε ευκαιρίες για συμμετοχή σε εκπαιδευτικά εργαστήρια, σεμινάρια και εκδηλώσεις που εστιάζουν στην ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής, στη γονική μέριμνα και στην αυτό-φροντίδα. Επιπρόσθετα μπορούν να προσφέρουν νέες προοπτικές και στρατηγικές για τη διαχείριση των ευθυνών σας.



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them. Project number 2022-1-FR02-KA220-YOU-000087118

Στήριξη από Επαγγελματίες Ψυχικής Υγείας

Ορισμένες φορές, η επαγγελματική βοήθεια είναι απαραίτητη για την αντιμετώπιση της πολυπλοκότητας της επαγγελματικής και της οικογενειακής ζωής. Η συμβουλευτική μπορεί να προσφέρει εργαλεία και τεχνικές για τη διαχείριση του στρες, του άγχους και άλλων προβλημάτων ψυχικής υγείας.

Αναγνωρίστε πότε χρειάζεστε βοήθεια

Αν αισθάνεστε συνεχώς καταβεβλημένοι, αγχωμένοι ή μελαγχολικοί, ίσως ήρθε η ώρα να αναζητήσετε στήριξη από κάποιον επαγγελματία ψυχικής υγείας. Η αναγνώριση αυτής της ανάγκης είναι ένα ζωτικό βήμα προς την καλύτερη ψυχική υγεία.

Επιλογές τηλεθεραπείας

Πολλοί θεραπευτές προσφέρουν διαδικτυακές συνεδρίες, παρέχοντας ευελιξία και ευκολία. Πλατφόρμες όπως το BetterHelp και το Talkspace μπορούν να σας συνδέσουν με αδειοδοτημένους επαγγελματίες.



Αξιοποιήστε ειδικές παροχές

Ορισμένοι χώροι εργασίας προσφέρουν προγράμματα υποστήριξης εργαζομένων που περιλαμβάνουν υπηρεσίες ψυχικής υγείας. Μη διστάσετε να χρησιμοποιήσετε αυτούς τους πόρους εάν είναι διαθέσιμοι.



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them. Project number 2022-1-FR02-KA220-YOU-000087118

Παραγωγικότητα

Αποτελεσματική επικοινωνία

Ένα από τα βασικά συστατικά της διατήρησης της παραγωγικότητας κατά την εργασία από το σπίτι, ειδικά ως μητέρα, είναι η αποτελεσματική επικοινωνία. Αυτό δεν βοηθά μόνο στο να παραμείνετε συνδεδεμένες με την ομάδα σας, αλλά και στο να διασφαλίσετε ότι όλα τα άτομα ακολουθούν την ίδια γραμμή όσον αφορά τη διαθεσιμότητα και την πρόοδο της εργασίας σας.



Χρήση εργαλείων συνεργασίας

Η αξιοποίηση εργαλείων όπως το Slack, το Zoom και το Microsoft Teams μπορεί να μεταμορφώσει τον τρόπο με τον οποίο εργάζεστε εξ αποστάσεως. Δημιουργήστε ειδικά κανάλια για διαφορετικά έργα ή ομάδες στο Slack για να εξορθολογήσετε την επικοινωνία και να μειώσετε την ακαταστασία του ηλεκτρονικού ταχυδρομείου. Χρησιμοποιήστε το Zoom για συνεδρίες με οπτική εικόνα, οι οποίες μπορούν να σας βοηθήσουν να διατηρήσετε μια

προσωπική σύνδεση με την ομάδα σας. Εξοικειωθείτε με τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά αυτών των εργαλείων, όπως ο προγραμματισμός συναντήσεων, ο καθορισμός δραστηριοτήτων και η ενσωμάτωση άλλων εφαρμογών, για να βελτιώσετε τη ροή εργασίας σας.

Διατήρηση τακτικής επαφής με την ομάδα σας

Οι τακτικές συναντήσεις με την ομάδα σας μπορούν να σας βοηθήσουν να παραμείνετε ευθυγραμμισμένοι με τους/ις συναδέλφους και τους/ις προϊσταμένους σας. Προγραμματίστε εβδομαδιαίες βίντεο-κλήσεις για να συζητήσετε τρέχοντα έργα, να μοιραστείτε ενημερώσεις προόδου και να αντιμετωπίσετε τυχόν ανησυχίες. Αυτές οι συναντήσεις μπορούν επίσης να αποτελέσουν μια ευκαιρία για καταιγισμό ιδεών και παρακίνηση. Επιπλέον, μη διστάσετε να επικοινωνήσετε μέσω άμεσων μηνυμάτων για γρήγορες ερωτήσεις ή ενημερώσεις. Αυτή η προσέγγιση διασφαλίζει ότι η επικοινωνία κυλάει ομαλά και ότι όλοι γνωρίζουν τις ευθύνες και τις προθεσμίες τους.



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them. Project number 2022-1-FR02-KA220-YOU-000087118



Διατήρηση Συγκέντρωσης

Η διατήρηση της συγκέντρωσης ενώ συνδυάζετε τις επαγγελματικές και οικογενειακές υποχρεώσεις μπορεί να αποτελέσει πρόκληση, εντούτοις υπάρχουν αρκετές τεχνικές και στρατηγικές που μπορούν να σας βοηθήσουν να ενισχύσετε ή/και να διατηρήσετε τα επίπεδα συγκέντρωσής σας.

Τεχνικές για την ελαχιστοποίηση των περισπασμών

Η τεχνική Pomodoro είναι μια αποτελεσματική μέθοδος για την αύξηση της παραγωγικότητας. Η τεχνική αυτή περιλαμβάνει την εργασία σε εστιασμένα διαστήματα των 25 λεπτών, ακολουθούμενα από ένα διάλειμμα 5 λεπτών. Μετά από τέσσερα διαστήματα, κάντε ένα μεγαλύτερο διάλειμμα 15-30 λεπτών. Η προσέγγιση αυτή βοηθά στη διατήρηση υψηλών επιπέδων συγκέντρωσης και αποτρέπει την εξουθένωση. Επιπλέον, χρησιμοποιήστε εφαρμογές όπως το Freedom ή το StayFocusd για να μπλοκάρτε τους ιστότοπους και τις εφαρμογές που αποσπούν την προσοχή σας κατά τη διάρκεια των ωρών εργασίας.

Δημιουργία παραγωγικού περιβάλλοντος

Η δημιουργία ενός ειδικού χώρου εργασίας είναι ζωτικής σημασίας. Επιλέξτε μια ήσυχη γωνιά του σπιτιού σας όπου μπορείτε να εργάζεστε χωρίς διακοπές. Βεβαιωθείτε ότι ο χώρος αυτός είναι εξοπλισμένος με όλα τα απαραίτητα εργαλεία και την τεχνολογία και διατηρήστε τον οργανωμένο και χωρίς ακαταστασία. Εξατομικεύστε το χώρο εργασίας σας με αντικείμενα που σας εμπνέουν και σας παρακινούν, όπως φωτογραφίες, φυτά ή αγαπημένα ρητά. Η καθιέρωση ενός σαφούς ορίου μεταξύ της εργασίας και της προσωπικής σας ζωής μπορεί να σας βοηθήσει να αποσυνδεθείτε από τη λειτουργία της εργασίας στο τέλος της ημέρας.



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them. Project number 2022-1-FR02-KA220-YOU-000087118

Συνεχής Προσωπική Ανάπτυξη

Για να παραμείνετε ανταγωνιστικές και αποτελεσματικές στο ρόλο σας, η **συνεχής βελτίωση** είναι απαραίτητη. Αυτό περιλαμβάνει την αναζήτηση ανατροφοδότησης, την πραγματοποίηση των απαραίτητων προσαρμογών και την ενημέρωση σχετικά με τις τάσεις και τις δεξιότητες του κλάδου.



Αναζήτηση ανατροφοδότησης και πραγματοποίηση προσαρμογών

Η τακτική ανατροφοδότηση από τους/ις συναδέλφους σας, τους/ις προϊσταμένους σας, ακόμη και από την οικογένειά σας μπορεί να σας δώσει πληροφορίες για τους τομείς που χρειάζονται βελτίωση. Δημιουργήστε μια κουλτούρα ανοιχτής επικοινωνίας όπου η εποικοδομητική κριτική είναι ευπρόσδεκτη και λαμβάνεται υπόψη. Αφιερώστε χρόνο κάθε εβδομάδα για να αναλογιστείτε τι λειτούργησε καλά και τι όχι, και κάντε τις απαραίτητες προσαρμογές στη ροή εργασίας και τις στρατηγικές σας.

Ενημέρωση για τις τάσεις και τις δεξιότητες του κλάδου

Παραμείνετε ενημερωμένες σχετικά με τις τελευταίες τάσεις και δεξιότητες που είναι απαραίτητες για τον εργασιακό σας ρόλο και επαγγελματικές απαιτήσεις. Διαθέστε χρόνο για επαγγελματική ανάπτυξη, παρακολουθώντας διαδικτυακά σεμινάρια και μαθήματα. Πλατφόρμες όπως το LinkedIn Learning, το Coursera και το Udemy προσφέρουν ένα ευρύ φάσμα μαθημάτων που μπορούν να σας βοηθήσουν να επιμορφωθείτε. Επιπλέον, ακολουθήστε ιστολόγια του κλάδου, podcasts και κανάλια κοινωνικής δικτύωσης για να ενημερώνεστε για τις νέες εξελίξεις και τις βέλτιστες πρακτικές.



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them. Project number 2022-1-FR02-KA220-YOU-000087118

Προτεινόμενο ημερήσιο πρόγραμμα

Η διατήρηση μιας καθημερινής ρουτίνας μπορεί να σας βοηθήσει να αφιερώσετε αρκετό χρόνο για εργασία, χαλάρωση και ψυχαγωγία. Σας ενθαρρύνουμε να προσαρμόσετε αυτό το προτεινόμενο πρόγραμμα ώστε να ταιριάζει στις προσωπικές σας προτιμήσεις.

ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΟ ΗΜΕΡΗΣΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ	
07:00	Ξύπνημα! 😊
07:15	Δοκιμάστε μία ελαφριά άσκηση, όπως για παράδειγμα γιόγκα, χαλαρό περπάτημα ή διατάσεις.
07:45	Ντους και Ντύσιμο - Προετοιμασία
08:15	Πρωινό Γεύμα
08:45	Ορίστε τα καθημερινά σας καθήκοντα και γράψτε τις λίστες εργασιών σας.
09:00	Έναρξη εργασιών.
11:00	Μικρό διάλειμμα για ένα να πιείτε κάτι ή/και ένα υγιεινό σνακ! Στείλτε "Καλημέρα" σε κάποιο άτομο από την ομάδα εργασίας σας!
11:30	Επιστροφή στη δουλειά.
13:00	Μεσημεριανό διάλειμμα! Έρθε η ώρα να απομακρυνθείτε από το χώρο εργασίας σας. Αν είναι ασφαλές, βγείτε έξω για να ανασάνετε λίγο καθαρό αέρα. Αν όχι, μείνετε μέσα και βυθιστείτε σε ένα καλό βιβλίο, ετοιμάστε ένα υγιεινό γεύμα ή ασχοληθείτε με ένα χόμπι που αγαπάτε. Δώστε στον εαυτό σας 30-60 ολόκληρα λεπτά για να αφήσετε το μυαλό και το σώμα σας να αναζωογονηθούν. Το αξίζετε!
14:00	Επιστροφή στη δουλειά.
15:30	Τι θα λέγατε να κάνετε ένα μικρό διάλειμμα για τσάι ; Θα μπορούσατε επίσης να στείλετε ένα γρήγορο μήνυμα σε έναν/μία συνάδελφο ή να αφιερώσετε λίγα λεπτά για να γεμίσετε το πλυντήριο πιάτων ή να διπλώσετε μερικά



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them. Project number 2022-1-FR02-KA220-YOU-000087118

	ρούχα. Είναι ένας πολύ καλός τρόπος για να ανανεωθείτε και να κάνετε μια γρήγορη επανεκκίνηση! ☀️
15:45	Επιστροφή στη δουλειά
16:30	Έρθε η ώρα να αρχίσετε να χαλαρώνετε για την ημέρα. Προσπαθήστε να αποφύγετε την έναρξη νέων εργασιών που μπορεί να είναι πολύπλοκες ή χρονοβόρες. Δώστε στον εαυτό σας την ευκαιρία να χαλαρώσει και να ξεκουραστεί το βράδυ! 🌸
17:30	Αν λάβετε νέα μηνύματα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου, πάρτε μία σημείωση για να τα απαντήσετε αύριο το πρωί . Απολαύστε το βράδυ σας γνωρίζοντας ότι όλα είναι έτοιμα για ένα καλό ξεκίνημα αύριο! ☀️ 📧
18:00	Έρθε η ώρα να ολοκληρώσετε την εργάσιμη ημέρα σας. Κλείστε τον υπολογιστή σας ή κλείστε την πόρτα του γραφείου σας. Τι θα λέγατε να πάτε έναν αναζωογονητικό περίπατο, να δείτε κάποιο πρόγραμμα που σας αρέσει στην τηλεόραση ή να παίξετε ένα διασκεδαστικό παιχνίδι για να χαλαρώσετε; Θα μπορούσατε επίσης να ασχοληθείτε με μία από τις αγαπημένες σας δραστηριότητες, να τηλεφωνήσετε σε ένα φιλικό σας πρόσωπο ή να ακούσετε την αγαπημένη σας μουσική. Απολαύστε αυτόν τον χρόνο για να χαλαρώσετε και να γεμίσετε τις μπαταρίες σας! ☀️ 🚶 🎮 📺



**Co-funded by
the European Union**

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them. Project number 2022-1-FR02-KA220-YOU-000087118

Προτεινόμενα εργαλεία

Τα κατάλληλα εργαλεία μπορούν να κάνουν σημαντική διαφορά στην αποτελεσματική διαχείριση της εργασίας σας, εξασφαλίζοντας παράλληλα ότι θα έχετε χρόνο για την οικογένειά σας. Ακολουθούν ορισμένα βασικά εργαλεία που μπορούν να βοηθήσουν στον αποπεράτωση των εργασιών σας και στην αύξηση της παραγωγικότητας.

Λογισμικό διαχείρισης έργων

Εργαλεία όπως το Trello και το Asana είναι πολύ βοηθητικά για την καλή οργάνωση των εργασιών σας. Αυτές οι πλατφόρμες σας επιτρέπουν να δημιουργείτε πίνακες για διάφορα έργα, να ορίζετε προθεσμίες και να αναθέτετε καθήκοντα. Παρέχουν μια οπτική επισκόπηση του φόρτου εργασίας σας, βοηθώντας σας να θέσετε προτεραιότητες και να παραμείνετε συνεπείς με τα παραδοτέα σας. Με λειτουργίες όπως λίστες ελέγχου εργασιών και συνημμένα αρχεία, μπορείτε να έχετε όλα όσα χρειάζεστε σε ένα μέρος, μειώνοντας τον χρόνο που ξοδεύετε για την αναζήτηση πληροφοριών.

Χρονομέτρηση εργασιών

Εργαλεία όπως το Toggl και το Clockify σας βοηθούν να παρακολουθείτε πόσο χρόνο ξοδεύετε σε διάφορες εργασίες. Παρακολουθώντας τον χρόνο σας, μπορείτε να εντοπίσετε τους τομείς στους οποίους μπορεί να είστε λιγότερο αποτελεσματικοί και να κάνετε τις απαραίτητες προσαρμογές. Αυτά τα εργαλεία βοηθούν επίσης στον καθορισμό ορίων, διασφαλίζοντας ότι δεν υπερβαίνετε το χρονικό πλαίσιο που είναι αφιερωμένο στην εργασία σας και ότι έχετε αρκετό χρόνο και για την οικογένειά σας. Η παρακολούθηση του χρόνου είναι ιδιαίτερα χρήσιμη για τους ελεύθερους επαγγελματίες που πρέπει να χρεώνουν με ακρίβεια τις ώρες εργασίας τους στους πελάτες.

Εργαλεία επικοινωνίας

Η αποτελεσματική επικοινωνία είναι ζωτικής σημασίας όταν εργάζεστε εξ αποστάσεως. Οι υπηρεσίες Microsoft Teams και Zoom είναι εξαιρετικές για εικονικές συναντήσεις και συνεργασία. Αυτές οι πλατφόρμες προσφέρουν πολλές επιλογές όπως βιντεοδιάσκεψη, λειτουργίες συνομιλίας και κοινή χρήση αρχείων, διευκολύνοντας τη σύνδεση με την ομάδα σας. Οι τακτικοί έλεγχοι και οι εικονικές συναντήσεις βοηθούν στο να διατηρείτε το αίσθημα της κοινότητας και διασφαλίζουν ότι όλα τα άτομα είναι ευθυγραμμισμένα με τους στόχους της ενίοτε εργασίας ή έργου.

Χρήσιμες ιστοσελίδες και κοινότητες

Η συμμετοχή σε μια υποστηρικτική κοινότητα μπορεί να φανεί εξαιρετικά χρήσιμη, ιδίως για τις εργαζόμενες μητέρες που μπορεί κατά διαστήματα να αισθάνονται απομονωμένες. Βρείτε πιο κάτω ιστότοπους και κοινότητες που προσφέρουν πόρους, υποστήριξη και ευκαιρίες δικτύωσης.



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them. Project number 2022-1-FR02-KA220-YOU-000087118

Διαδικτυακά φόρουμ και ομάδες υποστήριξης για εργαζόμενες μητέρες

Ιστοσελίδες όπως οι Working Mother και Mamapedia παρέχουν φόρουμ όπου οι μητέρες μπορούν να μοιραστούν εμπειρίες, να ζητήσουν συμβουλές και να προσφέρουν υποστήριξη. Αυτές οι κοινότητες παρέχουν πλούσια συλλογή πληροφοριών, όπως επίσης και πρακτικές συμβουλές, όπως στρατηγικές για την διατήρηση της ισορροπίας μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής και την αντιμετώπιση ενίοτε ξεσπασμάτων των παιδιών. Η συμμετοχή σε αυτά τα φόρουμ μπορεί να σας βοηθήσει να νιώσετε λιγότερο μόνες και πιο δυνατές καθώς αντιμετωπίζετε τις προκλήσεις της εργασίας από το σπίτι.



**Co-funded by
the European Union**

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them. Project number 2022-1-FR02-KA220-YOU-000087118

Οδηγός Επιβίωσης για Εργασία από το Σπίτι

Οδηγός Επιβίωσης για Εργασία από το Σπίτι

ΛΙΣΤΑ ΕΛΕΓΧΟΥ

- ☐ Ετοιμάστε τον χώρο εργασίας σας
- ☐ Καθιερώστε μία ρουτίνα
- ☐ Επικοινωνείτε συχνά με συνάδελφους
- ☐ Διατηρήστε μία ισορροπία
- ☐ Αξιοποιήστε τις βιντεο-κλήσεις
- ☐ Κινήστε το σώμα σας συχνά
- ☐ Συνεχίστε να εξελίσσεστε
- ☐ Γιορτάστε τις επιτυχίες σας!



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them. Project number 2022-1-FR02-KA220-YOU-000087118

Συμπεράσματα

Η εργασία από το σπίτι με την ιδιότητα της μητέρας είναι ένα ταξίδι γεμάτο προκλήσεις αλλά και θριάμβους. Η μετάβαση σε αυτόν τον τρόπο διαβίωσης, ιδίως μετά την εκδήλωση της πανδημίας, έχει αναδείξει την ανθεκτικότητα και την προσαρμοστικότητα των γυναικών σε όλο τον κόσμο. Η εξισορρόπηση των επαγγελματικών ευθυνών με τις απαιτήσεις της μητρότητας δεν αποτελεί αμελητέο κατόρθωμα και είναι σημαντικό να αναγνωρίζουμε και να εξυμνούμε κάθε επίτευγμα.

Το ταξίδι μιας εργαζόμενης μητέρας σηματοδοτείται από ένα μοναδικό σύνολο προκλήσεων. Από τη διαχείριση αυστηρών προθεσμιών και εικονικών συσκέψεων έως τη φροντίδα των αναγκών των παιδιών και τη διατήρηση της οικιακής ζωής, η προσπάθεια εξισορρόπησης απαιτεί μεγάλη δύναμη και επιμονή. Είναι ζωτικής σημασίας να αναγνωρίζετε αυτές τις προκλήσεις και να υπενθυμίζετε στον εαυτό σας ότι είναι εντάξει να αναζητάτε υποστήριξη όποτε το χρειάζεστε. Κάθε μέρα, δεν εκπληρώνετε μόνο τα επαγγελματικά σας καθήκοντα, αλλά φροντίζετε και την οικογένειά σας, και αυτό είναι ένα αξιοσημείωτο επίτευγμα από μόνο του.

Αναγνωρίστε ότι το να αισθάνεστε κατά περιόδους υπερφορτωμένες δεν μειώνει τις ικανότητες ή την θέλησή σας. Είναι μια φυσική αντίδραση στο να συνδυάζετε πολλαπλούς ρόλους. Αντί να εστιάζετε σε ό,τι δεν πήγε όπως το είχατε σχεδιάσει, επικροτήστε την ικανότητά σας να εξακολουθείτε να προχωράτε μπροστά παρά τα εμπόδια. Η ανθεκτικότητα που επιδεικνύετε καθημερινά αποτελεί απόδειξη της δύναμης και της αποφασιστικότητάς σας.

Για να αποκτήσετε μια ισορροπημένη και ευχάριστη εμπειρία εργασίας από το σπίτι, είναι σημαντικό να καλλιεργήσετε ένα υποστηρικτικό περιβάλλον τόσο σε επαγγελματικό όσο και σε προσωπικό επίπεδο. Συναναστραφείτε με άλλες εργαζόμενες μητέρες μέσω διαδικτυακών κοινοτήτων και ομάδων υποστήριξης, όπου μπορείτε να μοιραστείτε εμπειρίες, να ανταλλάξετε συμβουλές και να προσφέρετε ενθάρρυνση. Αυτές οι συνδέσεις μπορούν να προσφέρουν μια αίσθηση συντροφικότητας και μια υπενθύμιση ότι δεν είστε μόνες σας σε αυτό το ταξίδι.

Ο καθορισμός σαφών ορίων μεταξύ της επαγγελματικής και της οικογενειακής ζωής είναι ζωτικής σημασίας. Γνωστοποιήστε τις ώρες εργασίας σας στην οικογένειά σας και δημιουργήστε έναν ειδικό χώρο εργασίας για να ελαχιστοποιήσετε τους περισπασμούς. Χρησιμοποιήστε οπτικά σήματα για να δείξετε πότε εργάζεστε και εμπλέξετε τα παιδιά σας στην κατανόηση αυτών των ορίων. Αυτό θα σας βοηθήσει να δημιουργήσετε ένα δομημένο περιβάλλον που θα σέβεται τις επαγγελματικές σας ανάγκες, ενώ θα σας επιτρέπει να είστε παρόντες στην οικογένειά σας.

Καθώς συνεχίζετε αυτό το ταξίδι, να θυμάστε ότι δίνετε ένα ισχυρό παράδειγμα στα παιδιά σας. Βλέπουν την αφοσίωση, τη σκληρή δουλειά και την ικανότητά σας να εξισορροπείτε πολλαπλούς ρόλους, γεγονός που μπορεί να τα εμπνεύσει να ακολουθήσουν τα δικά τους όνειρα με αποφασιστικότητα και σθένος.



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them. Project number 2022-1-FR02-KA220-YOU-000087118

Τελευταίες Σκέψεις

Καθώς διανύετε αυτό το ταξίδι, συνεχίστε να εμπνέετε και να υποστηρίζετε άλλες γυναίκες γύρω σας. Μαζί, μπορούμε να δημιουργήσουμε μια αδελφότητα υποστήριξης που θα ενδυναμώνει η μία την άλλη για να προοδεύσει τόσο επαγγελματικά όσο και προσωπικά. Συνεχίστε να προχωράτε μπροστά με αυτοπεποίθηση και ενσυναίσθηση, γνωρίζοντας ότι έχετε τη δυνατότητα να πετύχετε σπουδαία πράγματα.

Να θυμάστε, κάθε μικρό βήμα που κάνετε προς την προσπάθεια εξισορρόπησης της εργασίας και της μητρότητας είναι μια σημαντική νίκη. Γιορτάστε αυτές τις στιγμές, παραμείνετε ευέλικτες και εκτιμήστε την όμορφη αβεβαιότητα αυτού του ταξιδιού. Μπορείτε να τα καταφέρετε!



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them. Project number 2022-1-FR02-KA220-YOU-000087118

Παραπομπές

1. Capital One. (2024). How to work from home with kids. Retrieved from: <https://shorturl.at/Ysj2R>
2. Comcare. (2024). Working from home: guidance for employers. Australian Government.
3. Cook, J. (2024). The ultimate guide to working from home. Careers. Retrieved from: <https://shorturl.at/zxukh>
4. Heine, A. (2023). Work from home guide: 25 tips for being productive. Indeed. Retrieved from: <https://shorturl.at/DD6jW>
5. Hubstaff. (2024). A guide to working from home with kids: How to do it right. Retrieved from: <https://shorturl.at/qpiih>
6. Minhas, F. (2024). Remote work is a win for mothers – and society at large. Analyst News. Retrieved from: <https://tinyurl.com/2zcek3nu>
7. NSPCC. (2024). Ultimate guide to working from home with children. Retrieved from: <https://tinyurl.com/4eyuhk4a>
8. Schilthuis-Ihrig, K. (2023). The ultimate guide to working from home. HubSpot. Retrieved from: <https://shorturl.at/PpX7P>
9. Stuart Chiropractic. (2024). The work from home guide.
10. Walters, R. (2024). The Ultimate Guide to working from home: Top tips and essential strategies for success. A Robert Walters Group Company.

