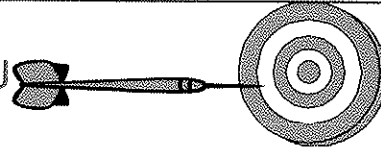


# Αύξησης της Παραγωγικότητας στον εργασιακό χώρο

## ***Πανεπιστήμιο Κύπρου***

06 Ιουλίου 2012

### Στόχοι του Σεμιναρίου



- Να αντιλαμβάνονται τη σημασία που έχει ο χρόνος στον εργασιακό χώρο και πως μπορούν να συμβάλουν για την καλύτερη λειτουργία και τη συνεχή επιτυχία του οργανισμού.
- Η σωστή διαχείριση χρόνου ως αναπόσπαστο εργαλείο για την αύξηση της παραγωγικότητας
- Η σωστή στρατηγική για αυξημένη απόδοση.
- Πως η αποτελεσματική επικοινωνία βοηθά στην αύξηση της παραγωγικότητας
- Οι συμμετέχοντες να κατανοήσουν τα προσωπικά οφέλη από την ομαλή λειτουργία του τμήματος τους
- Εφαρμόσουν τεχνικές και απλά βήματα για την ομαλή λειτουργία του οργανισμού και καλύτερα αποτελέσματα

## Θυμόμαστε

- **10%** από αυτά που διαβάζουμε
- **20%** από αυτά που ακούμε
- **30%** από αυτά που βλέπουμε
- **50%** από αυτά που βλέπουμε και ακούμε
- **70%** από αυτά που λέμε σε συνομιλίες
- **90%** από αυτά που κάνουμε

## Μαθαίνουνε

- **1%** μέσω της γεύσης
- **2%** μέσω της όσφρησης
- **3%** μέσω της αφής
- **10%** μέσω της ακοής
- **84%** μέσω της όρασης

# Αντίληψη

“Το πώς βλέπουμε τον κόσμο γύρω μας”

Είναι ο τρόπος με τον οποίο επιλέγουμε, και μεταφράζουμε εξωτερικά ερεθίσματα (stimuli) σε κατανοητές φωτογραφίες

Τα αισθητήρια όργανα είναι τα μάτια, αυτιά, μύτη, στόμα και δέρμα

# Σκέψη και επικοινωνία

Ερχόμαστε σε επαφή με τον κόσμο γύρω μας με τη βοήθεια των αισθήσεων μας

Τις χρησιμοποιούμε για να αντιληφθούμε και στη συνέχεια να αποφασίσουμε τι θα κάνουμε με τις αντιλήψεις μας, μέσα από μια διαδικασία που ονομάζουμε σκέψη

Η σκέψη μετασχηματίζει τις αντιλήψεις σε λέξεις. Οι λέξεις είναι μία κωδικοποίηση των εμπειριών μας

## Είδη Συναδέλφων

- Έμπειροι- Άπειροι
- Μορφωμένοι - Αμόρφωτοι
- Λογικοί - Παράλογοι
- Ήρεμοι - Αγχωμένοι
- Ηθικοί - Ανήθικοι

## Μυστικό Επιτυχίας

Η σωστή ερώτηση  
Να μάθουμε να ακούμε

Δεν πιστεύετε ότι...

Πιστεύω ότι θα ήταν καλύτερα αν....

Μήπως θεωρείτε ότι το .... Ή το .....  
Είναι...

Πώς μπορούμε να γίνουμε  
αποτελεσματικοί

ΚΤΙΖΟΝΤΑΣ ΑΝΘΡΩΠΙΝΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ



Γραμματέας/Secretary

Κινητήρια δύναμη του γραφείου

Δεν μπορούν να υπάρξουν οι  
μεγάλοι χωρίς τους μικρούς

## Προσωπικότητα Γραμματικού Προσωπικού

- Βασικές διοικητικές ικανότητες
- Διανοητικές Ικανότητες/Λήψη αποφάσεων
- Δημιουργική σκέψη
- Προσαρμοστικότητα στις αλλαγές
- Σφαιρική παγκόσμια αντίληψη
- Ικανότητα μάθησης

## Προσωπικότητα Γραμματικού Προσωπικού

- Ακεραιότητα και εντιμότητα
- Ενδιαφέρον για ανθρώπους
- Ενδιαφέρον για αποτελέσματα
- Διάθεση για δράση
- Επιθυμία για ανάληψη πρωτοβουλίας
- Αυτοπεποίθηση
- Αποφυγή Κριτικής
- Παρουσίαση νέων ιδεών
- Αίσθηση προσωπικής Αποστολής

## Βασικά αμαρτήματα που κακοποιούν την 'εικόνα' & 'αύρα'

- Νωχέλεια και αδιαφορία
- Πανικός
- Νεύρα/Θυμός
- Προχειρότητα
- Ψέμα
- Κατήφεια
- Αγένεια και υπεροψία
- Φθόνος και απληστία
- Αδυναμία αυτοέλεγχος



Η Φύση των ανθρώπων είναι  
πάντα η ίδια.

Εκείνο που τους κάνει να ξεχωρίζουν  
είναι οι συνήθειες τους



Γνωρίστε τον Προϊστάμενο σας

- Ποιες είναι οι προτιμήσεις του
- Ποιες είναι οι αντιπάθειες του
- Ποιες είναι οι προκαταλήψεις του
- Προσωπικότητα
- Επαγγελματική ιστορία
- Φίλοι

Κάνω τη δουλειά μου

και πάω σπίτι μου;

**ΟΧΙ**

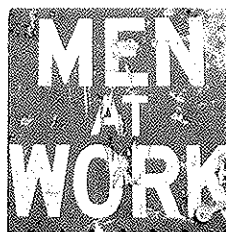
Έχεις ικανότητες που χάνονται.

Έρχεται η δυστυχία στον άνθρωπο όταν  
δε βγάζει από μέσα του ότι πολυτιμότερο  
έχει να προσφέρει.



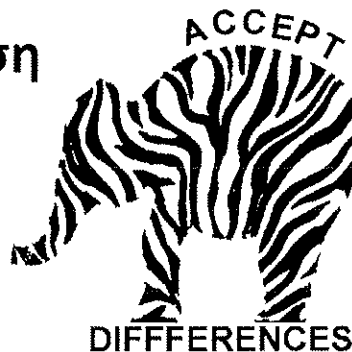
## Ανθρώπινες Σχέσεις Μεταξύ Γυναικών και Ανδρών

- Ανδρών – Γυναικών
- Συναδέλφων – Συναδέλφων
- Προϊστάμενων – Υφιστάμενων



## Ανθρώπινες Σχέσεις Μεταξύ Γυναικών και Ανδρών

- Κατανοούμε ότι ο άλλος είναι διαφορετικός
- Σεβασμός και εκτίμηση
- Ας αποδεχτούμε τη διαφορετικότητα



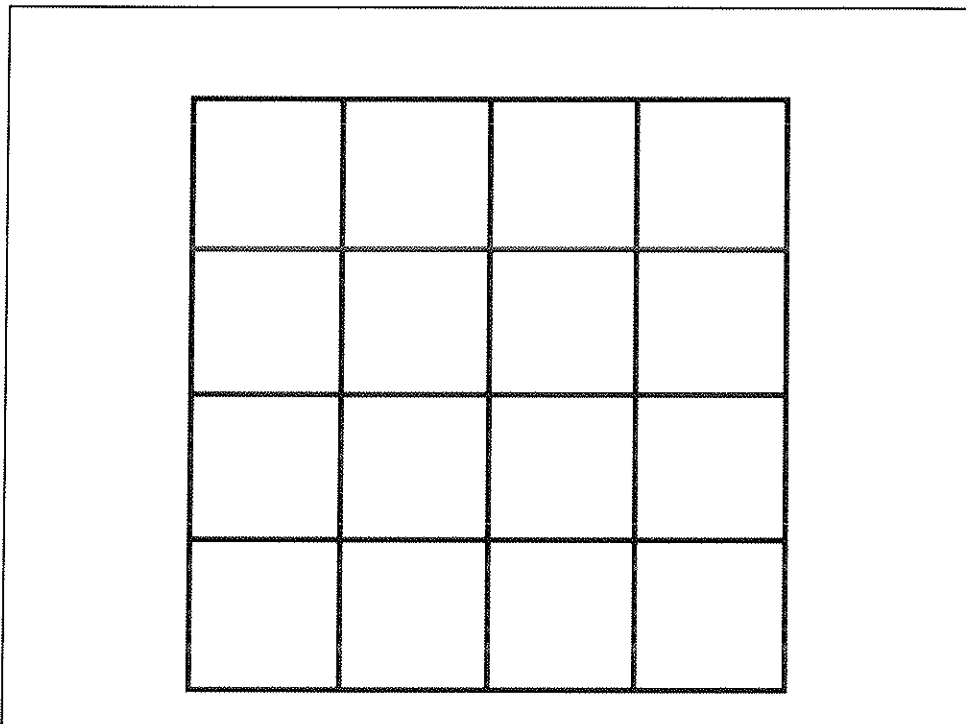
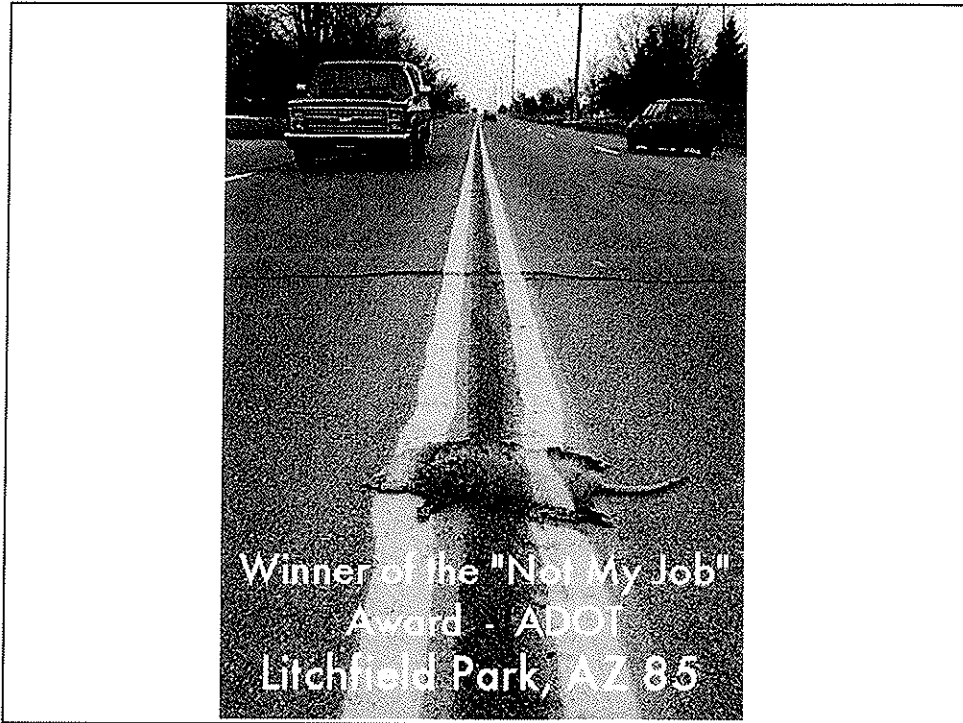
**Πίσω από ένα επιτυχημένο άνδρα  
υπάρχει μια δυναμική γυναίκα**

**ΔΙΠΛΑ από ένα επιτυχημένο άνδρα  
υπάρχει μια δυναμική γυναίκα**

**Ευτυχώς δεν χρειάζεται να αλλάξουμε εμείς  
αλλά ο τρόπος επικοινωνίας μας**

**Δεν χρειάζεται να αλλάξουμε  
τις εσωτερικές μας αντιδράσεις  
αλλά τον τρόπο αντίδρασης μας προς τα έξω.**

**Δεν χρειάζεται να θυσιάσουμε  
την αυθεντική μας έκφραση,  
Αλλά να προσαρμόσουμε ανάλογα με το τι  
Είναι κατάλληλο σε κάθε περίπτωση**



## Αρνητική Σκέψη



- Βαρέθηκα τη δουλειά μου
- Νοιώθω κατάπτωση
- Οι καθηγητές είναι ιδιότροποι
- Αυτός ο καθηγητής τα έχει μαζί μου
- Κανένας δε μπορεί να συνεννοηθεί με αυτόν
- Οι μαθητές είναι κακομαθημένοι

## Γιατί δεν ακούμε ενεργά;

- Λόγω της υποκειμενικής μας αντίληψης
- Οι άνθρωποι δεν εκφραζόμαστε πάντα με τάξη
- Έχουμε την τάση να στενογραφούμε τους άλλους

**Να θυμάστε**

**Όταν μιλούμε δε  
μαθαίνουμε,**

**μαθαίνουμε όταν  
ακούμε!**

**Πώς να γίνουμε ενεργητικοί ακροατές;**

- Δίνουμε απόλυτη προσοχή στον ομιλητή
- Χρησιμοποιούμε ανοιχτού και κλειστού τύπου ερωτήσεις
- Οπτική επαφή
- Κουνάμε το κεφάλι μας καταφατικά ή λέμε ναι, ναι, μμ, μμ, μάλιστα
- Δεν διακόπτουμε
- Συγκεντρώσου στην ουσία του μηνύματος
- Πάρε σημειώσεις

## ΤΟ ΧΑΜΟΓΕΛΟ

- Ένα χαμόγελο δεν στοιχίζει τίποτε, όμως δημιουργεί πολλά, πλουτίζει αυτούς που το παίρνουν , χωρίς να φτωχαίνει αυτούς που το δίνουν.
- Μια στιγμούλα είναι η ζωή του κι όμως η ανάμνηση του διαρκεί κάποιες φορές αιώνια.
- Δεν υπάρχει κανένας τόσο πλούσιος που να μπορεί να κάνει χωρίς αυτό και κανένα τόσο φτωχός, όσο αυτός που το στερείται.
- Δημιουργεί ευτυχία μέσα στο σπίτι, δίνει χαρά στην καθημερινή δουλειά.
- Είναι μία ανάπαυση για τους κουρασμένους, ένα ηλιόφωτο για τους θλιμμένους, το καλλίτερο αντίδοτο που έχει η φύση για τις στεναχώριες.
- Κι όμως, δεν μπορείς ούτε να το αγοράσεις ούτε να το ζητιανέψεις, ούτε να το δανειστείς ή να το κλέψεις, γιατί δεν ωφελεί σε τίποτε αξίζει μόνο αν σου το χαρίσουν
- Και αν βρεθεί κάποιος που είναι κουρασμένος κι απογοητευμένος από τη ζωή, δεν σας χαρίσει ένα χαμόγελο, θα έχετε την καλοσύνη να του δώσετε ένα δικό σας.
- Γιατί κανένας δεν έχει τόση ανάγκη από ένα χαμόγελο, όσο αυτός που δεν του απέμεινε και κανένας για να του το χαρίσει.

## Επιβίωση στην Έρημο

### Η ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Η ώρα είναι 10.30 π.μ. μέσα Αυγούστου και το αεροπλάνο με το οποίο ταξιδεύατε συνεντρίβει στην έρημο Σόναρα στις Νοτιοδυτικές ΗΠΑ.

Η καμπίνα πλοηγήσεως του αεροπλάνου με τα πτώματα του κυβερνήτη και του συγκυβερνήτη, έχει καεί εντελώς. Κανένας από εσάς δεν έχει πληγωθεί.

Ο κυβερνήτης δεν έχει ειδοποιήσει κανένα για την θέση σας πριν την συντριβή. Εντούτοις είχε αναφέρει πριν την συντριβή, ότι βρισκόσασταν 113 χιλιόμετρα νότια, νοτιοδυτικά από ένα **καταυλισμό μεταλλείου** που είναι το πιο κοντινό κατοικημένο μέρος, και ότι είσαστε περίπου 105 χιλ. εκτός πορείας που είχε σημειωθεί στο δελτίο πτήσεως η οποία σημειώστε είναι VRF.

Η κοντινή περιοχή γύρω σας είναι επίπεδη και η βλάστηση αποτελείται μόνο από **κάκτους**. Το τελευταίο δελτίο καιρού που είχατε κατά την διάρκεια της πτήσης, σας είχε ενημερώσει ότι η θερμοκρασία θα έφτανε τους 43 βαθμούς Κέλσιου εκείνη την ημέρα, που σημαίνει ότι η θερμοκρασία στο έδαφος θα ήταν γύρω στους 45 βαθμούς Κέλσιου.

**Φοράτε όλοι από ένα μαντηλάκι. Όλοι μαζί στις τσέπες σας έχετε \$2.38 σε κέρματα, \$85 σε χαρτονομίσματα, ένα πακέτο τσιγάρα και μία πένα.**

### Ο ΣΤΟΧΟΣ ΣΑΣ

Προτού καεί το αεροπλάνο κατορθώσατε να περισώσετε **15 αντικείμενα** που αναγράφονται στην επόμενη σελίδα.

Ο στόχος σας είναι να ιεραρχήσετε τα αντικείμενα για την επιβίωση σας ξεκινώντας **από το 1 ως το πιο αναγκαίο μέχρι το 15 σαν το λιγότερο αναγκαίο**.

Θα πρέπει να υποθέσετε ότι .....

1. Ο αριθμός των επιζήσαντων είναι ο ίδιος αριθμός με εσάς
2. Είσαστε οι πραγματικοί άνθρωποι της κατάστασης
3. Η ομάδα αποφάσισε όπως παραμείνετε όλοι μαζί.
4. Όλα τα αντικείμενα που διασώσατε βρίσκονται σε καλή κατάσταση.

Έχετε 30 λεπτά να βάλετε σε σειρά προτεραιότητας τα αντικείμενα πρώτα στην πρώτη στήλη (βήμα 1) σαν άτομα, και μετά στην δεύτερη στήλη (βήμα2) σαν ομάδα.

Όταν αρχίσουμε την συζήτηση δεν δικαιούστε να αλλάξετε οτιδήποτε από την απάντησή σας.

## **ΔΙΑΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ**

### **Ενεργητική ακρόαση /λήψη επανατροφοδότησης**

1. Να ακούτε προσεκτικά και να ανταποκρίνεστε στα συνεσθήματα και στις ιδέες των άλλων.
2. Να μην διακόπτετε τους άλλους
3. Να κάνετε ανοικτές ερωτήσεις.
4. να μην ακούτε κριτική
5. Να συνοψίζετε και να λαμβάνετε υπόψη τις ιδέες των άλλων.

### **Υποστήριξη**

1. Να αποδέχεστε ότι έχουν να πουν οι άλλοι
2. Να μην προσπαθείτε να επηρεάσετε ή να πιέζετε τους άλλους
3. Να συζητάτε με φιλικό τόνο
4. Να δημιουργείτε άνετο περιβάλλον.
5. Να θεωρείτε σαν δεδομένο ότι οι άλλοι.
6. Να χρησιμοποιείτε τις ιδέες των άλλων.
7. Να ανταποκρίνεστε θετικά
8. Να ενθαρρύνετε διαφορετικές απόψεις
9. Να παρουσιάζετε νέες ιδέες την κατάλληλη στιγμή

### **Αντιμετώπιση**

1. Να εστιάζετε την προσοχή σας στην διαδικασία επίλυσης του προβλήματος.
2. Να επανεξετάζετε τα συμπεράσματα σας
3. Να αντιμετωπίζετε άμεσα τα συγκεκριμένα προβλήματα
4. Να ελέγχετε την πρόοδο, την διαμόρφωση των προσωπικών σχέσεων και την σωστή χρήση του χρόνου ομάδας.

### **Ορθολογικές Ικανότητες**

Λήψη απόφασης για μια ορθολογική διαδικασία:

Με πια προβλήματα θα ασχοληθείτε και με ποια σειρά ώστε να φθάσετε σε μια ορθολογική απόφαση

### **Ανάλυση της κατάστασης**

1. Σε ποιο σημείο βρίσκεστε τώρα;
2. Τι γνωρίζετε για την κατάσταση;
3. Ποιες προτεραιότητες έχουν τεθεί;

### **Ανάπτυξη εναλλακτικών τρόπων δράσεως**

1. Με ποια διαδικασία θα έχετε το λιγότερο ικανοποιητικά αποτελέσματα;
2. Με ποια διαδικασία θα έχετε τα περισσότερο ικανοποιητικά αποτελέσματα;



<b>ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΑ</b>	<b>ΒΗΜΑ 1</b> Ατομική Αξιολόγηση	<b>ΒΗΜΑ 2</b> Ομαδική Αξιολόγηση	<b>ΒΗΜΑ 3</b> Αξιολόγηση Ειδικού	<b>ΒΗΜΑ 4</b> B3-B1	<b>ΒΗΜΑ 5</b> B3-B2
ΦΑΝΑΡΙ (με 4 μπαταρίες)					
ΕΛΒΕΤΙΚΟΣ ΣΟΥΓΙΑΣ					
ΑΕΡΟΧΑΡΤΗΣ ΠΕΡΙΟΧΗΣ					
ΠΛΑΣΤΙΚΟ ΑΔΙΑΒΡΟΧΟ (L size)					
ΜΑΓΝΗΤΙΚΗ ΠΥΞΙΔΑ					
ΚΟΥΤΙ ΠΡΩΤΩΝ ΒΟΗΘΕΙΩΝ- Γάζες					
ΠΙΣΤΟΛΙ 45ΧΙΛ. (γεμάτο)					
ΑΛΕΞΙΠΤΩΤΟ (κόκκινο και άσπρο)					
ΧΑΠΑΚΙΑ ΑΛΑΤΟΣ (1000 χαπάκια)					
1 ΛΙΤΡΟ ΝΕΡΟ (ανά άτομο)					
ΒΙΒΛΙΟ (φαγώσιμα ζώα της ερήμου)					
ΓΥΑΛΙΑ ΗΛΙΟΥ ( ανά άτομο)					
2 ΛΙΤΡΑ ΒΟΤΚΑ					
1 ΠΑΛΤΟ (ανά άτομο)					
ΕΝΑ ΚΑΘΡΕΦΤΑΚΙ ΓΙΑ (για μακιγιάζ)					

---



---



**TEST: ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΑΚΟΛΟΥΘΗΣΕΤΕ ΟΔΗΓΙΕΣ?**

**Έχετε 3 λεπτά να απαντήσετε 20 ερωτήσεις**

1. Διαβάστε τα όλα προτού κάνετε οτιδήποτε
2. Γράψετε το όνομα σας στο πάνω κουτί
3. Βάλτε ένα κύκλο στη λέξη όνομα στην άσκηση 2
4. Σχεδιάσε 3 μικρά τετράγωνα στην πάνω δεξιά γωνία
5. Βάλτε ένα X μέσα σε κάθε τετράγωνο
6. Βάλτε ένα κύκλο γύρω από κάθε τετράγωνο
7. Ανοίξετε 3 τρύπες με το στυλό σας μέσα στο κάθε τετράγωνο της άσκησης 6
8. Μετά τον τίτλο γράψτε – ΝΑΙ ΝΑΙ ΝΑΙ
9. Βάλτε ένα κύκλο σε κάθε λέξη της άσκησης 5
10. Βάλτε ένα X στην κάτω αριστερή γωνία αυτού του χαρτιού
11. Βάλτε ένα κύκλο στο X που μόλις κάνατε
12. Στην πίσω πλευρά του χαρτιού πολλαπλασιάστε το 95 με το 235
13. Σχεδιάστε ένα παραλληλόγραμμο γύρω από τη λέξη του χαρτιού της άσκησης 4
14. Φωνάξτε δυνατά το μικρό σας όνομα φθάνοντας σε αυτό το σημείο
15. Εάν νομίζετε ότι έχετε ακολουθήσει σωστά τις οδηγίες αυτού του τεστ μέχρι εδώ φωνάξτε δυνατά ΕΧΩ, ΕΧΩ, ΕΧΩ
16. Στην πίσω πλευρά του χαρτιού προσθέστε το 467 με το 958
17. Βάλτε ένα κύκλο στο νούμερο που βρήκατε
18. Μετρήστε χαμηλόφωνα αλλά γρήγορα από το 1 μέχρι το 10
19. Υπογραμμίστε το όνομα σας που γράψατε στο πάνω κουτί
20. Τώρα που τελειώσατε το διάβασμα, κάνετε τις ασκήσεις 2 και 19 μόνο