



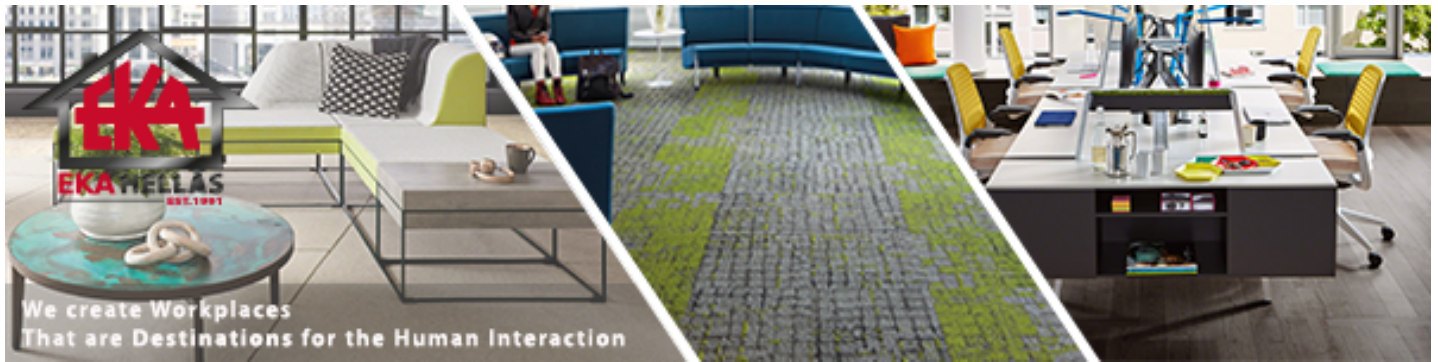
## Η πολυμορφικότητα του εργασιακού χώρου ως μέσο βελτιστοποίησης της ευεξίας

Παντελής Κούζης, General Manager at EKA Hellas - 16/05/2020

Μια από τις βασικές συνέπειες των σύγχρονων και απαιτητικών εργασιακών συνθηκών αποτελεί το γενικευμένο πλέον και υπό διαφορετικές μορφές εκδηλωμένο εργασιακό στρες. Στην κυριολεξία ταλανίζει, και εν τέλει αποδιοργανώνει με τον έναν ή τον άλλο τρόπο, το σύνολο σχεδόν του ανθρώπινου δυναμικού σε οργανισμούς και επιχειρήσεις. Μεγάλο ενδιαφέρον έχει δημιουργηθεί τα τελευταία χρόνια σε μια ιδιαίτερη μορφή εργασιακού στρες, την «επαγγελματική εξουθένωση» (professional burnout), η οποία συνιστά ένα σύνδρομο ψυχοσωματικής συμπτωματολογίας και τείνει να αποτελέσει πραγματική μάστιγα για τον σημερινό εργασιακό βίο.

Το εργασιακό περιβάλλον διαδραματίζει σπουδαίο ρόλο στην εξομάλυνση της κρίσης αυτής μέσα από την ολιστική αντιμετώπιση της ανθρώπινης ευεξίας, υποστηρίζοντας και τις τρεις βασικές κατηγορίες αυτής: σωματικής, πνευματικής και συναισθηματικής. Η ευεξία δεν είναι απλά και μόνο σημαντική για την ψυχοσωματική υγεία του εργαζομένου, αλλά είναι επίσης σημαντική και κρίσιμη για την ευημερία της εταιρείας.

Για να μπορέσει ένας εργασιακός χώρος να υποστηρίξει και να προαγάγει την ευεξία μέσα σε αυτόν, θα πρέπει να παρέχει στον εργαζόμενο το δικαίωμα της επιλογής για το Πού και Πώς θέλει να εργάζεται. Φυσικά, εξυπακούεται και η ύπαρξη αντίστοιχης παροχής αυτού του δικαιώματος από την κουλτούρα της επιχείρησης, αυτό όμως είναι ένα άλλο θέμα το οποίο δεν θα αναλύσουμε στο παρόν άρθρο. Ο χώρος εργασίας, ο οποίος μπορεί να προσφέρει περισσότερες από μία επιλογές στο Πού και Πώς εργαζόμαστε, πρέπει να έχει καταρχάς χαρακτηριστικά ευελιξίας και πολυμορφικότητας. Πρέπει να είναι ένας χώρος ο οποίος, πέραν από την πρωταρχική (Primary) θέση εργασίας, προσφέρει και άλλες εναλλακτικές (Alternative) λύσεις / θέσεις, έτσι ώστε ο εργαζόμενος να μπορεί να “ξεφεύγει” από την πιεστική καθημερινή ρουτίνα και να αλλάζει παραστάσεις και καταστάσεις.



Πώς αναλύεται η ευεξία στα τρία της σκέλη και ποια είναι τα επιμέρους χαρακτηριστικά των πρωταρχικών και εναλλακτικών χώρων εργασίας, μέσω των οποίων μπορούμε να υποστηρίξουμε την ανθρώπινη ευεξία στην ολιστική της διάσταση;

- **Φυσική Ευεξία:** Ο εργασιακός χώρος υποστηρίζει την υγεία του ανθρώπου. Προσφέρει λύσεις οι οποίες επιτρέπουν την ορθή στάση του σώματος (εργονομικό κάθισμα), τη συνεχή κίνηση του σώματος (πχ όρθια εργασία ή εργασία από αναπαυτική πολυθρόνα), την εργονομική τοποθέτηση των οθονών σε σχέση με το ύψος των ματιών, σωστό φωτισμό και αερισμό και επιλογή στην ατομική ρύθμιση της θερμοκρασίας στον χώρο. Ο χώρος γενικά πρέπει να ξεκουράζει τον άνθρωπο, για να τον διατηρεί πάντα σε εγρήγορση.
- **Πνευματική Ευεξία:** Βοηθάει τον άνθρωπο να σκεφτεί καλύτερα, να συγκεντρωθεί σε κάτι που χρειάζεται δημιουργική σκέψη. Κρατάει τον θόρυβο στο συγκεκριμένο σημείο χαμηλά και αποφεύγει τους περισπασμούς και τις ενοχλήσεις, τόσο σε ατομικό όσο και σε ομαδικό επίπεδο, εφόσον αφορά χώρο συνεργασίας ομάδων. Η επίτευξη των συνθηκών αυτών θα βοηθήσει την επιχείρηση να πετύχει τους στόχους Καινοτομίας και Δημιουργικότητας που έθεσε.
- **Συναισθηματική Ευεξία:** Ο χώρος υποστηρίζει την κοινωνική φύση του ανθρώπου, μέσα από τη δημιουργία εξειδικευμένων χώρων συνεργασίας και συνεντεύξεις με συναδέλφους. Η αίσθηση του ότι είναι μέλος μίας μεγαλύτερης ομάδας, είναι πολύ σημαντική για τον εργαζόμενο. Τον βοηθάει να δημιουργήσει και να αναπτύξει σχέσεις και δεσμούς με συνεργάτες.

Για τον επιτυχή σχεδιασμό του πολυμορφικού χώρου εργασίας, ο οποίος θα βελτιστοποιεί την ανθρώπινη ευεξία, θα πρέπει να ληφθεί υπόψη, κατά την πρώιμη σχεδιαστική φάση, ο κανόνας των τριών “P”: **Proximity** (εγγύτητα), **Privacy** (ιδιωτικότητα) & **Permission** (εξουσιοδότηση).

**Proximity** (εγγύτητα): Κατά την οργάνωση του χώρου (space planning design), η ροή της κίνησης των εργαζομένων θα πρέπει να τροφοδοτείται προς τους χώρους συνεύρεσης και συνεργασίας, δίνοντάς τους παράλληλα λόγους για να παραμείνουν εκεί αρκετή ώρα. Οι χώροι αυτοί, που μπορεί να είναι σημεία συνεργασίας (meeting points), καφετέριες κλπ., βρίσκονται αρκετά κοντά στις πρωταρχικές (primary) θέσεις εργασίας, έτσι ώστε οι εργαζόμενοι να μεταβαίνουν εκεί εύκολα και γρήγορα.

**Privacy** (ιδιωτικότητα): Ο εργαζόμενος πρέπει να αισθάνεται τη σιγουριά ότι μπορεί να εργαστεί ή να συνεργαστεί, χωρίς να διακόπτεται συνεχώς. Πρέπει να αισθάνεται ασφάλεια ότι δεν κρυφακούει κάποιος, και ότι μπορεί ο ίδιος να επλέξει το πού και με ποιους θα συνενρευθεί.



**Permission** (εξουσιοδότηση): Ο σωστός σχεδιασμός του εργασιακού χώρου δεν θα είχε κανένα απολύτως αποτέλεσμα, εάν η διεύθυνση της εταιρείας δεν υποστηρίξει την προσπάθεια αυτή, δίνοντας πρώτη το παράδειγμα. Για τη βέλτιστη χρήση του πολυμορφικού χαρακτήρα του εργασιακού χώρου, θα πρέπει οι εργαζόμενοι να αισθανθούν ότι οι εναλλακτικοί αυτοί χώροι εμπίπτουν στην -και υποστηρίζονται από την- κουλτούρα του οργανισμού. Έχουμε δει στο παρελθόν επιχειρήσεις να δημιουργούν καταπληκτικούς εναλλακτικούς χώρους εργασίας και συνεργασίας, οι οποίοι όμως απέτυχαν παταγωδώς. Και ο λόγος ήταν ότι η διοίκηση της εταιρείας δεν υποστήριξε την προσπάθεια αυτή, κανένα στέλεχος δεν βγήκε από το “γωνιακό” του γραφείου για να εργαστεί σε αυτούς τους εργασιακούς χώρους, με αποτέλεσμα το υπόλοιπο προσωπικό να θεωρήσει ότι κάτι τέτοιο δεν εμπίπτει στην κουλτούρα της εταιρείας.

Ο σχεδιασμός του εργασιακού χώρου είναι πλέον σήμερα αρκετά πιο πολύπλοκος και πολυδύναμος από ποτέ. Για την επιτυχή διεκπεραίωσή του δεν φτάνει μόνο η χωροταξική μελέτη του γραφείου και η εργονομική τοποθέτηση των επίπλων με βάση τον αριθμό των εργαζομένων. Εμπλέκονται πλέον σοβαρά ζητήματα εργασιακής ψυχολογίας και βαθιά γνώση της διαθέσιμης τεχνολογίας και πληροφορικής. Ο πολυμορφικός του χαρακτήρας αποτελεί τη μόνη λύση στην απαίτηση των νέων γενεών, που εισήλθαν και κατέκτησαν πλέον τον εργασιακό χώρο, να έχουν επιλογές στο Πότε, το Πού και το Πώς θα δουλεύουν.

