**ΤΗΛΕΡΓΑΣΙΑ**

**«Πώς επηρεάζει τη ζωή και τη δουλειά μας»**

Εδώ και τουλάχιστον 8 μήνες, εκατομμύρια εργαζόμενοι έχουν μετατρέψει το σπίτι τους σε γραφείο εξαιτίας της πανδημίας. Σε κάποιες περιπτώσεις, η τηλεργασία φαίνεται πως ήρθε για να μείνει. Τα θετικά είναι πολλά – περισσότερος χρόνος στο σπίτι, λιγότερος στο αυτοκίνητο ή σε μέσα μαζικής μεταφοράς, καθημερινό μαγείρεμα. Αλλά η δουλειά από το σπίτι, με τις συνεχείς τηλεδιασκέψεις και την έλλειψη φυσικής επαφής με συναδέλφους, έχει ήδη κουράσει πολλούς. Δέκα εργαζόμενοι μίλησαν στην «Κ» για το πώς η τηλεργασία έχει επηρεάσει τη ζωή και τη δουλειά τους.

Η Χριστίνα Μαμαδά ξεκίνησε καινούργια δουλειά τον Μάιο. Έως τον Σεπτέμβριο, όταν πήγε για πρώτη και μοναδική φορά στο κτίριο της διατροφικής εταιρείας στην οποία εργαζόταν ήδη πέντε μήνες, δεν ήξερε πώς έμοιαζε το γραφείο της. Τους συναδέλφους της τους είχε γνωρίσει μόνο διαδικτυακά. Κάποιοι της φάνηκαν πιο κοντοί από όσο περίμενε, άλλοι πιο απόμακροι.

«Ηταν λίγο περίεργο για μένα το ότι ξαφνικά τους βλέπω μπροστά μου και είναι άνθρωποι», λέει στην «Κ». «Συνήθισα για πέντε μήνες να μιλάω σε κουτάκια», συμπληρώνει.

Μία από τις θετικές συνέπειες της πανδημίας είναι για πολλούς η πλέον διαδεδομένη πρακτική της τηλεργασίας. Τον Μάρτιο, όταν οι περισσότερες χώρες οδηγήθηκαν στο πρώτο lockdown με σκοπό την αποφυγή της περαιτέρω διάδοσης του κορωνοϊού, εκατομμύρια εργαζόμενοι έκαναν εν μια νυκτί το σπίτι τους γραφείο. Για πολλές εταιρείες, όπως οι Google, Facebook και Microsoft, η τηλεργασία, η οποία είδαν πως επαγγελματικά λειτούργησε και πως η δυνατότητα ευελιξίας που προσφέρει συνέβαλε στην καλύτερη ποιότητα ζωής των εργαζομένων, φαίνεται πως ήρθε για να μείνει. Το Twitter ανακοίνωσε τον Μάιο πως οι εργαζόμενοι δεν χρειάζεται να επιστρέψουν στο γραφείο ακόμα και μετά το τέλος της πανδημίας, αν αυτό επιθυμούν.

Και ενώ η τηλεργασία δημιουργεί πολλές ευκαιρίες –τη δυνατότητα να δουλεύεις από διαφορετικά μέρη στον κόσμο, να μη χρησιμοποιείς μέσα μαζικής μεταφοράς για να πας στο γραφείο, να κοιμάσαι περισσότερο ή να μαγειρεύεις όσο δουλεύεις, παραδείγματος χάριν–, πολλούς τους έχει ήδη κουράσει.

Ο Γιώργος Κατσικόπουλος, μηχανικός λογισμικού στην Ολλανδία, δουλεύει εδώ και 8 μήνες από το σπίτι. Για τον ίδιο, αυτό σημαίνει πως δουλεύει πιο πολλές ώρες από πριν –μοναδικό highlight της ημέρας του έχουν γίνει τα επιτεύγματά του στη δουλειά–, ενώ οι τηλεδιασκέψεις, στις οποίες βρίσκεται «για ψύλλου πήδημα», όπως λέει στην «Κ», τον έχουν κουράσει.

«Στο γραφείο μπορούσες να επιλέξεις αν θα μπεις σε μία σύσκεψη», συμπληρώνει, ενώ τώρα αποδοκιμάζεται το να αρνηθείς μία πρόσκληση σε ένα Zoom call.

Ένα άλλο θέμα είναι η χρήση ή μη της κάμερας. Κάποιες εταιρείες ενθαρρύνουν τους εργαζομένους να βάλουν κάμερα στις αλλεπάλληλες τηλεδιασκέψεις που έχουν. Ο 26χρονος Κώστας Πέγιος από την άλλη εργάζεται ως αναλυτής αγορών σε μία εταιρεία στο Λονδίνο που δεν έχει camera-on πολιτική και έχει να βάλει κάμερα τέσσερις μήνες.

«Οταν από τις 9 ή 10 ώρες που δουλεύω, τις 4 είμαι στο Zoom, δεν νιώθω άνετα να είμαι με κάμερα», δηλώνει. Στην αρχή, η τηλεργασία ήταν κάτι καινούργιο και του έδωσε την ευκαιρία να δουλέψει για μήνες από την Ελλάδα. Τώρα όμως, τον έχει κουράσει αφόρητα.

Τον ενοχλεί το ότι δεν μπορεί να απομακρυνθεί από τη δουλειά –«δουλεύεις στον ίδιο χώρο, κοιμάσαι στον ίδιο χώρο, τρως στον ίδιο χώρο», λέει ο ίδιος– όπως και η αισθητή μείωση της ανθρώπινης επαφής.

«Μιλάω με τη δική μου ομάδα, αλλά έχω χάσει επαφή με οποιονδήποτε άλλον στη δουλειά», τονίζει, κάτι που επηρεάζει αρνητικά και την 29χρονη Εβήρα Σουλτογιάννη, η οποία είναι data scientist σε μία πολυεθνική στην Αθήνα.

Η ίδια λέει στην «Κ» πως είναι εξωστρεφής και τη βοηθούσε η διά ζώσης επαφή με τους συναδέλφους της, τόσο ψυχολογικά όσο και επαγγελματικά. «Όσο δεν αλληλεπιδράς με κόσμο, τόσο δεν γίνονται γνωστές οι δυνατότητές σου μέσα στην εταιρεία», αναφέρει.

Και ενώ τονίζει πως η τηλεργασία έχει πολλά καλά, συμπεριλαμβανομένου του ότι ξυπνάει αργότερα και δεν χρειάζεται να ντυθεί για να πάει στο γραφείο, της δημιουργεί το άγχος τού να φαίνεται διαρκώς διαθέσιμη.

Ο 30χρονος Π., στέλεχος μιας πολυεθνικής στην Αθήνα, που ήθελε να παραμείνει ανώνυμος, ζει μόνος του. Μόλις ξεκίνησε η καραντίνα στην Ελλάδα τον Μάρτιο, παρήγγειλε καλύτερη καρέκλα για να μην επιβαρύνεται η μέση του. Στην αρχή, του άρεσε πολύ να δουλεύει από το σπίτι – ξυπνούσε, έπινε καφέ, μετά ξεκινούσε τη δουλειά.

«Σε βάθος χρόνου όμως κουράζεσαι, την ησυχία που έχεις όταν κοιμάσαι την έχεις όλη μέρα μες στο σπίτι, τρελαίνεσαι που είσαι συνέχεια στον ίδιο χώρο», λέει ο ίδιος. «Περνάω μέρες που μπορεί να μη βγω από το σπίτι, βλέπω την πόρτα και λέω “δεν την έχεις περάσει σήμερα”», αναφέρει.

Το χειρότερο όμως είναι πως περνάει τις ώρες του μπροστά σε μία οθόνη, καθώς κι όταν κλείσει τον υπολογιστή της εταιρείας, θα καθίσει στον καναπέ, και θα ανοίξει το προσωπικό του λάπτοπ και το κινητό του.

«Δεν θέλω να βλέπω άλλο τον υπολογιστή», λέει στην «Κ» η Φωφώ Κάλφα, η οποία εργάζεται ως project manager σε μία εταιρεία στο Λονδίνο. Η ίδια απολαμβάνει την εργασία από το σπίτι κυρίως γιατί κερδίζει τον χρόνο που πριν αφιέρωνε στη μετακίνησή της από και προς τη δουλειά. Ομως η υπέρμετρη διάθεση για διαδικτυακή κοινωνικοποίηση μεταξύ συνεργατών μετά τη δουλειά την πιέζει.

«Κάνουν ποτά, κάθε Τρίτη το internal team, Τετάρτη με τον πελάτη, Πέμπτη το wider team – 70 άτομα που κάνουμε κουίζ», συμπληρώνει. «Εγώ δεν άντεχα άλλο να κάτσω στην καρέκλα, άλλοι προφανώς το είχαν πολλή ανάγκη και το θεωρούσαν ευεργετικό», λέει η ίδια.

Άλλοι έχουν επηρεαστεί διαφορετικά. Η δουλειά του Αλέξη Βεζύρογλου, ο οποίος εργάζεται στη Siemens στο Μόναχο, έχει γίνει πιο μονότονη, καθώς σταμάτησαν τα μηνιαία του ταξίδια. Του φαίνεται περίεργο πως τους τελευταίους 8 μήνες έχει φορέσει μία φορά κοστούμι και τρεις φορές πουκάμισο.

Η Αριστέα Ρέλλου, η οποία είναι υπεύθυνη ανάπτυξης σε έναν μη κερδοσκοπικό οργανισμό στο Λονδίνο, έχει λιγότερη δουλειά. Παλιά ήταν υπεύθυνη για τα events, τώρα δεν έχει καθόλου events, λέει η ίδια. Ενώ της αρέσει η ευελιξία της δουλειάς από το σπίτι, επηρεάζεται η παραγωγικότητά της και λόγω απόστασης, όλα παίρνουν περισσότερο χρόνο για να γίνουν.

Στον Γιώργο Σαμαρά λείπει η διά ζώσης επαφή με τους φοιτητές του. Διδάσκει μαθήματα πολιτικής επιστήμης στο University College London και στο King’s College στο Λονδίνο μέσω Zoom τους τελευταίους μήνες και ενώ δηλώνει πως οι περισσότεροι φοιτητές έχουν πάθος και την ανάγκη να συμμετάσχουν όσο περισσότερο μπορούν στο πανεπιστήμιο, στην επικοινωνία τους υπάρχει ένα κενό. «Είναι άλλο να είσαι σε κουτάκια στο Zoom – δεν θα έρθουν στο γραφείο μου να κάνουμε μία συζήτηση παραπάνω, στα σεμινάρια καταλήγω να μιλάω περισσότερο από αυτούς, που δεν μου αρέσει γιατί είμαι εκεί να βοηθήσω τη μεταξύ τους συζήτηση, ενώ πολλοί ντρέπονται να ανοίξουν την κάμερα», λέει ο ίδιος. Τα διαφορετικά συναισθήματα και ενδεχομένως η ανασφάλεια που δημιουργεί το να μας βλέπει κάποιος μέσα από μια κάμερα είναι λογικά, λέει ο κ. Αντωνίου, αναπληρωτής καθηγητής ψυχολογίας. «Θεωρούμε ότι έχουμε μειωμένο έλεγχο και αξιολόγηση της συμπεριφοράς και αντίδρασης του άλλου», τονίζει, καθώς λείπει η μη φραστική επικοινωνία.

Για την 30χρονη Αθηνά Γεωργοπούλου όμως που δουλεύει στο Λονδίνο, η τηλεργασία, με τα θετικά και τα αρνητικά της, έχει αυξήσει την ποιότητα ζωής της. Αρχικά, δεν παίρνει το μετρό. Κατά δεύτερον και βασικότερο, της δίνει την ευκαιρία να έχει μελλοντικά τη βάση της στην Ελλάδα. «Το γραφείο ναι μεν μου έλειψε», λέει η ίδια στην «Κ», «αλλά όχι τόσο ώστε να άφηνα αυτό το σχέδιο».

Ο Σταύρος-Αλέξανδρος Αντωνίου, αναπληρωτής καθηγητής Ψυχολογίας στο Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, δηλώνει πως η τηλεργασία δημιουργεί στον εργαζόμενο την αίσθηση πως είναι ευάλωτος, ότι είναι δηλαδή πάντα συνδεδεμένος και σε κατάσταση εγρήγορσης για να απαντήσει σε οποιοδήποτε μήνυμα που μπορεί να έρθει σε κάθε οθόνη –του λάπτοπ, του κινητού, του tablet κ.λπ.– οδηγώντας μέχρι και σε burnout. Σημειώνει πως ο διαχωρισμός χώρων που επιφέρει τη διαφοροποίηση επαγγελματικής και προσωπικής ζωής είναι τρομερά σημαντικός, ούτως ώστε να μην υπάρχει διάχυση προβλημάτων από τον έναν βίο στον άλλον. «Δημιουργεί και άλλα κοινωνικά ζητήματα όμως, όπως απομόνωση, αποξένωση, στρες, μέχρι και κατάθλιψη που προκαλείται από πολύ περιορισμένη ανθρώπινη αλληλεπίδραση», συμπληρώνει ο κ. Αντωνίου.

Ηλιάνα Μάγρα

21.11.2020

<https://www.kathimerini.gr/society/561167746/>

**ReGeneration: Ρεκόρ προσλήψεων νέων πτυχιούχων, εν μέσω πανδημίας**

*Το ReGeneration συνεχίζει να στηρίζει έμπρακτα τους νέους της χώρας με 421 νέες προσλήψεις σε 273 εταιρείες σε όλη την Ελλάδα – αριθμούς ρεκόρ στην ιστορία του προγράμματος.*

Το ReGeneration, το μεγαλύτερο και πιο πολυσυμμετοχικό πρόγραμμα απασχόλησης και εκπαίδευσης για νέους πτυχιούχους στην Ελλάδα, προσαρμόστηκε από τις αρχές Μαρτίου άμεσα και αποτελεσματικά στις ραγδαία μεταβαλλόμενες συνθήκες που επέφερε η πανδημία και κατάφερε να καταγράψει υψηλό ιστορικό προσλήψεων και συνεργαζόμενων εταιρειών, στηρίζοντας σε μια ακόμα δύσκολη συγκυρία τα όνειρα των νέων της χώρας.

Αναλυτικότερα, από τον Μάρτιο έως το Νοέμβριο του 2020, και παρά τα δύο καθολικά lockdown στη χώρα, το ReGeneration τοποθέτησε σε οργανικές θέσεις εργασίας περισσότερους από 421 ταλαντούχους νέους, σε 273 εταιρείες πανελλαδικώς, παρουσιάζοντας ανάπτυξη της τάξης του 30%, σε σχέση με το αντίστοιχο διάστημα του 2019. Με σύμμαχο την τεχνολογία, αλλά και με προσήλωση και σκληρή δουλειά, εντός των τελευταίων 9 μηνών πραγματοποιήθηκαν 2500 virtual συνεντεύξεις, ενώ 1200 νέοι ολοκλήρωσαν επιτυχώς περισσότερες από 85.000 ώρες εκπαίδευσης σε ήπιες και ψηφιακές δεξιότητες.

Στο διάστημα αυτό, ολοκληρώθηκαν με επιτυχία σε virtual περιβάλλον οι δύο Γενικοί κύκλοι του προγράμματος (5.700 αιτήσεις), οι δύο κύκλοι Project Future σε συνεργασία με την Τράπεζα Πειραιώς (5.900 αιτήσεις) καθώς και η νέα πρωτοβουλία ReGeneration DigiYouth Initiative powered by Microsoft, ένα πρόγραμμα re/upskilling νέων που συνδυάζει μοναδικά τα ψηφιακά εκπαιδευτικά εργαλεία της Microsoft και την τεχνογνωσία του ReGeneration!

Μένοντας πάντα πιστοί στη δέσμευσή μας για δημοκρατικοποίηση της ευκαιρίας για μεταπανεπιστημιακή εκπαίδευση των νέων πτυχιούχων της χώρας, το καλοκαίρι του 2020 εγκαινιάσαμε το "Skills for Greece 2021", τη μεγαλύτερη πρωτοβουλία εκπαίδευσης στην ιστορία του ReGeneration, σε συνεργασία με το Coursera, την παγκοσμίως κυρίαρχη online πλατφόρμα εκπαίδευσης. Μέσω αυτής της συνεργασίας , «ξεκλειδώσαμε» την πρόσβαση σε 3.800 online μαθήματακαι 400 εξειδικεύσεις, με δωρεάν πιστοποίηση από τα κορυφαία πανεπιστήμια του κόσμου, όπως Stanford, Yale, INSEAD, Imperial College London κ. ά. για δεκάδες χιλιάδες νέους σε όλη την Ελλάδα. Μάλιστα, για πρώτη φορά επωφελούμενοι ήταν και οι σπουδαστές των Στρατιωτικών Σχολών της χώρας και μόνιμα στελέχη των Ενόπλων Δυνάμεων αλλά και της Αστυνομίας.

Έως σήμερα, μέσω του ReGeneration, ενός μη κερδοσκοπικού προγράμματος, το οποίο είναι προσβάσιμο σε νέους πτυχιούχους με ή χωρίς αναπηρία, περισσότεροι από 1.700 ταλαντούχοι νέοι έχουν τοποθετηθεί σε οργανικές θέσεις εργασίας, σε περισσότερες από 650 εταιρείες πανελλαδικώς. Το ποσοστό ανανέωσης συνεργασίας των εταιρειών με τους υποψηφίους του προγράμματος ανέρχεται στο 92%, οδηγώντας ουσιαστικά στη δημιουργία και διατήρηση οργανικών θέσεων εργασίας, ενώ υπολογίζεται ότι έχουν ήδη δοθεί περισσότερα από 12.500.000 ευρώ σε μισθούς νέων που έχουν προσληφθεί μέσω του ReGeneration. Παράλληλα, μέσω του προγράμματος το οποίο έχει αποσπάσει συνολικά 11 εθνικά βραβεία, έχουν προσφερθεί 300.000 ώρες εκπαίδευσης σε ήπιες και ψηφιακές δεξιότητες, ενώ έχουν συμπληρωθεί 17.500 ώρες εθελοντικής εργασίας, πολλαπλασιάζοντας έτσι το κοινωνικό αποτύπωμα του προγράμματος

Με την ευχή να ξεπεραστεί όσο το δυνατόν πιο άμεσα η πανδημία και οι επιπτώσεις της, η ομάδα του ReGeneration συνεχίζει να στηρίζει στην πράξη τους νέους πτυχιούχους, επενδύοντας με ουσιαστικό τρόπο στο μέλλον της χώρας.

Το ReGeneration είναι το μεγαλύτερο και πιο πολυσυμμετοχικό πρόγραμμα απασχόλησης και εκπαίδευσης στην Ελλάδα, με στόχο τη δημοκρατικοποίηση της ευκαιρίας των νέων πτυχιούχων για μετα-πανεπιστημιακή εκπαίδευση και επαγγελματική σταδιοδρομία στη χώρα μας. Αποτελεί μια δράση των Global Shapers Athens Hub, πρωτοβουλία του World Economic Forum, και δημιουργήθηκε με σκοπό να συμβάλλει στην νεανική απασχολησιμότητα, στη γεφύρωση του χάσματος δεξιοτήτων και στην καταπολέμηση της νεανικής ανεργίας, και του ‘brain drain’. Απευθύνεται σε ταλαντούχους νέους πτυχιούχους όλων των ειδικοτήτων, μέχρι 29 ετών, με 0-3 χρόνια προϋπηρεσίας, που ενδιαφέρονται να κάνουν τα πρώτα τους επαγγελματικά βήματα και να ξεχωρίσουν στην Ελλάδα.

Προσφέρει 6μηνη (κατ’ ελάχιστον) αμειβόμενη απασχόληση σε πολυεθνικές και μικρομεσαίες εταιρείες στην Ελλάδα, 32 ώρες εκπαίδευσης με έμφαση στην προσωπική και επαγγελματική ανάπτυξη, ενώ μέσω του ReGeneration Academy έχουν προσφερθεί 115.000 ώρες απόκτησης και αναβάθμισης νέων δεξιοτήτων σε τεχνολογίες αιχμής και κλάδους με έλλειψη ταλέντου (πχ Digital Marketing, Data Science, AI, Coding, Supply Chain, Hospitality, AgriFood, Customer Experience), 25 ώρες κοινωνικής προσφοράς σε επιλεγμένες ΜΚΟ και πρόγραμμα mentoring με καταξιωμένα στελέχη της αγοράς. Είναι πρόγραμμα μη κερδοσκοπικού χαρακτήρα και υποστηρίζεται από τους: Coca-Cola, The Coca-Cola Foundation, The Hellenic Initiative και Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος.

Επιλεγμένοι συνεργάτες, οι οποίοι προσφέρουν τις υπηρεσίες, την απαραίτητη τεχνογνωσία και τους πόρους ώστε να μπορέσει να λειτουργήσει άρτια το πρόγραμμα σε κάθε στάδιο, είναι οι Arctic Shores, ethelon, Job-Pairs, Mindshare, OTE Αcademy και RSM.

27 Νοεμβρίου 2020

<https://www.news247.gr/>