

03

Ψηφιακή ευημερία και άγχος που σχετίζεται με την εργασία

- 3.1 Η πρόκληση του καθαρού γραφείου
- 3.2 Μεσημεριανές συνεδρίες Mindfulness
- 3.3 Γεύμα/ ώρα καφέ της εικονικής ομάδας

Δραστηριότητα 3.1

Η πρόκληση του καθαρού γραφείου

Τύπος Δραστηριότητας: Ομαδική/Ατομική

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Ο διαγωνισμός Clean Desk Challenge έχει σχεδιαστεί για την προώθηση της ψηφιακής ευημερίας και τη μείωση του εργασιακού άγχους, ενθαρρύνοντας τους απομακρυσμένους υπαλλήλους να διατηρούν τακτοποιημένους χώρους εργασίας. Οι συμμετέχοντες θα ανεβάζουν φωτογραφίες ή σύντομα βίντεο κλιπ με τα οργανωμένα γραφεία τους σε ένα διαδικτυακό κανάλι ή μια φόρμα. Η δραστηριότητα στοχεύει να διαπιστώσει τη σχέση μεταξύ ενός καθαρού χώρου εργασίας, υψηλότερης συγκέντρωσης και μειωμένων περισπασμών, συμβάλλοντας στη συνολική ισορροπία της ψηφιακής ζωής.

ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μετά την ολοκλήρωση αυτής της δραστηριότητας, οι εκπαιδευόμενοι θα επιτύχουν τα ακόλουθα μαθησιακά αποτελέσματα:

- Κατανοήστε τη σημασία της διατήρησης ενός καθαρού χώρου εργασίας για καλύτερη συγκέντρωση και μείωση του άγχους.
- Αναπτύξτε συνήθειες για τακτική οργάνωση του γραφείου.
- Συναναστρέψτε με συναδέλφους σε ένα διασκεδαστικό περιβάλλον που μειώνει το άγχος.
- Χρήση ψηφιακών πλατφορμών για την κοινοποίηση της προόδου και την ενθάρρυνση μιας κοινότητας ευεξίας.

ΥΛΙΚΑ ΠΟΥ ΑΠΑΙΤΟΥΝΤΑΙ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΦΑΡΜΟΓΗ

- Διαδικτυακό μάθημα PROSPER
- Ένα γραφείο ή χώρο εργασίας
- Φωτογραφική μηχανή για λήψη φωτογραφιών/εγγραφή βίντεο κλιπ
- Ένα επιλεγμένο διαδικτυακό φόρουμ για τη μεταφόρτωση περιεχομένου. Μια καλή επιλογή που προτείνεται να είναι το Google Forms
- Ψηφιακές δωροκάρτες για ανταμοιβές (ή μια εναλλακτική επιλεγμένη ανταμοιβή)

ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΟΣ ΧΡΟΝΟΣ

Αρχικός χρόνος εγκατάστασης: 1 ώρα

Σε εξέλιξη: (ανάλογα με το πόσο συχνά θέλετε να το κάνετε!) για την τακτοποίηση του γραφείου και το ανέβασμα περιεχομένου.

Η πρόκληση του καθαρού γραφείου

Θεωρητικό Υπόβαθρο

Ενότητα 2, Ενότητα 1 του διαδικτυακού μαθήματος PROSPER:

<https://course.prosper-project.eu/module-2-unit-1-digital-wellbeing-and-work-related-stress/>

Η διατήρηση ενός καθαρού χώρου εργασίας μπορεί να επηρεάσει θετικά την ψυχική ευεξία, να μειώσει το άγχος και να αυξήσει την παραγωγικότητα. Η ιδέα αυτή υποστηρίζεται από διάφορες ψυχολογικές και οργανωτικές μελέτες που δείχνουν ότι οι περιβαλλοντικοί παράγοντες παίζουν καθοριστικό ρόλο στη διαμόρφωση της ψυχικής κατάστασης του ατόμου, ιδίως σε μια απομακρυσμένη εργασία.

Προετοιμασία

Δημιουργήστε το διαδικτυακό κανάλι ή φόρουμ όπου οι συμμετέχοντες θα ανεβάζουν περιεχόμενο.

Δημιουργήστε κατευθυντήριες γραμμές που να εξηγούν τι συνιστά "καθαρό γραφείο".

Αποφασίστε τη συχνότητα των μεταφορτώσεων (μπορεί να είναι καθημερινή ή εβδομαδιαία ή ακόμη και μηνιαία!). Στη συνέχεια, αποφασίστε για τις ανταμοιβές.

Τέλος, ανακοινώστε την πρόκληση στους υπαλλήλους σας και δώστε τους οδηγίες για τον τρόπο συμμετοχής.

Ο εκπαιδευτής θα πρέπει να είναι εξοικειωμένος με την Ενότητα 2, Ενότητα 1, 2, 3 και 4 του διαδικτυακού μαθήματος PROSPER, καθώς η δραστηριότητα αυτή απαιτεί τη συνολική κατανόηση της ενότητας:

- <https://course.prosper-project.eu/module-2-unit-1-digital-wellbeing-and-work-related-stress/>
- <https://course.prosper-project.eu/module-2-unit-2-assessing-monitoring-well-being-in-hybrid-settingsmodule-2-unit-2/>
- <https://course.prosper-project.eu/module-2-unit-3-work-related-stress-prevention-and-actions/>
- <https://course.prosper-project.eu/module-2-unit-4-on-the-spot-interventions/>

Εισαγωγή

Παρουσιάστε την Πρόκληση Καθαρού Γραφείου σε μια ομαδική συνάντηση ή μέσω ενός ομαδικού email. Εξηγήστε τον σκοπό, τις κατευθυντήριες γραμμές και τις ανταμοιβές. Ενθαρρύνετε όλους να συμμετάσχουν για χάρη τόσο της ψηφιακής όσο και της ψυχικής τους ευεξίας.

Περιγραφή Δραστηριότητας

Θεωρητική εισαγωγή σχετικά με τον τρόπο μέτρησης της αίσθησης του ανήκειν και της συμμετοχικότητας σε ένα υβριδικό εργασιακό περιβάλλον.

Βήμα 1: Κατανόηση της σημασίας

Συζητήστε με τους συμμετέχοντες γιατί ένας καθαρός χώρος εργασίας είναι απαραίτητος για καλύτερη συγκέντρωση και μείωση του στρες. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να καταγράψουν ή να σχεδιάσουν σύμβολα για τους κύριους παράγοντες που πιστεύουν ότι συμβάλλουν σε μια ισορροπημένη ψηφιακή ζωή και στη μείωση του στρες. Αυτά θα μπορούσαν να συγκεντρωθούν εικονικά ή να καταγραφούν σε ένα κοινό έγγραφο

Βήμα 2: Στρατηγικές οργάνωσης γραφείου

Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε μικρές ομάδες. Κάθε ομάδα αναλαμβάνει να σκεφτεί διαφορετικές μεθόδους για τη διατήρηση ενός γραφείου καθαρού και οργανωμένου. Οι στρατηγικές θα μπορούσαν να βασίζονται στους τύπους ακαταστασίας (π.χ. ακαταστασία χαρτιού, ψηφιακή ακαταστασία) ή να βασίζονται στη συχνότητα (π.χ. καθημερινός, εβδομαδιαίος καθαρισμός). Κάθε ομάδα θα πρέπει επίσης να προτείνει ποιες ανταμοιβές θα μπορούσαν να βοηθήσουν στη διατήρηση αυτών των συνηθειών

Βήμα 3: Παρουσίαση της στρατηγικής

Στη συνέχεια, οι ομάδες θα παρουσιάσουν τις στρατηγικές οργάνωσης των γραφείων τους στην ευρύτερη ομάδα, περιγράφοντας τις μεθόδους και τις ανταμοιβές που επέλεξαν. Κάθε παρουσίαση μπορεί να διαρκεί έως 5 λεπτά

Η πρόκληση του καθαρού γραφείου

Περιγραφή Δραστηριότητας

Βήμα 4: Ψηφοφορία για τις βέλτιστες πρακτικές

Αφού παρουσιάσουν όλες οι ομάδες, οι συμμετέχοντες μπορούν να ψηφίσουν ποιες μεθόδους και ανταμοιβές θεωρούν πιο αποτελεσματικές ή ελκυστικές. Οι στρατηγικές με τις περισσότερες ψήφους θα υιοθετηθούν για την πρόκληση.

Βήμα 5: Δημιουργία Οδηγιών Υποβολής

Οι συμμετέχοντες αποφασίζουν συλλογικά τους κανόνες για την υποβολή φωτογραφιών ή βίντεο από τα καθαρά γραφεία τους. Αυτοί θα μπορούσαν να περιλαμβάνουν πτυχές όπως από ποιες γωνίες πρέπει να λαμβάνονται οι φωτογραφίες ή ποιες είναι οι ελάχιστες απαιτήσεις για να θεωρηθεί ένα γραφείο "καθαρό".

Βήμα 6: Ξεκινήστε την πρόκληση

Αφού καθοριστούν οι κατευθυντήριες γραμμές και οι στρατηγικές, ξεκινά η πρόκληση Καθαρού Γραφείου. Οι συμμετέχοντες θα αρχίσουν να εφαρμόζουν τις επιλεγμένες μεθόδους και θα ανεβάζουν φωτογραφίες ή βίντεο από τα καθαρά γραφεία τους στο καθορισμένο διαδικτυακό κανάλι ή φόρμα.

Βήμα 7: Εβδομαδιαίος γύρος και ανταμοιβές

Στο τέλος κάθε εβδομάδας, θα πραγματοποιείται μια ανασκόπηση για να παρουσιάζονται οι καθαρότεροι και πιο βελτιωμένοι χώροι εργασίας. Οι συμμετέχοντες μπορούν επίσης να μοιραστούν συμβουλές ή κόλπα που βρήκαν χρήσιμα. Θα δίνονται ανταμοιβές όπως ψηφιακές δωροκάρτες με βάση τη συμμετοχή ή άλλα αποφασισμένα κριτήρια.

Βήμα 8: Αναστοχασμός στο τέλος της πρόκλησης

Αφού ολοκληρωθεί η πρόκληση, συγκεντρώστε τους συμμετέχοντες για να συζητήσουν τη συνολική εμπειρία. Ρωτήστε τους τι έμαθαν, ποιες συνήθειες πιστεύουν ότι θα συνεχίσουν και πώς θα μπορούσε να βελτιωθεί η πρόκληση για μελλοντικές επαναλήψεις.

Ενημέρωση

Μοιραστείτε τις επιτυχίες της πρόκλησης στο τέλος κάθε εβδομάδας ή στο τέλος της πρόκλησης. Επισημάνετε τα αξιοσημείωτα καθαρά γραφεία, τις βελτιώσεις που έγιναν ή τυχόν συμβουλές και κόλπα που μάθατε κατά τη διάρκεια της πρόκλησης.

Προσαρμογή σε διαδικτυακή λειτουργία

Η δραστηριότητα είναι φυσικά κατάλληλη για διαδικτυακή συμμετοχή. Αν χρειαστεί, μπορούν να δημιουργηθούν περιοδικές βιντεοκλήσεις για να δείξουν οι συμμετέχοντες τα καθαρά γραφεία τους και να συζητήσουν συλλογικά τα οφέλη που έχουν βιώσει από τη διατήρηση ενός πιο καθαρού χώρου εργασίας.

Δραστηριότητα 3.2

Μεσημεριανές συνεδρίες Mindfulness

Τύπος
Δραστηριότητας:
Κατάλληλο για
ομαδικές/πρόσω
πο με
πρόσωπο/διαδικτ
υακές ρυθμίσεις

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Η δραστηριότητα αυτή περιλαμβάνει καθημερινές 15λεπτες συνεδρίες διαλογισμού και βασικές ασκήσεις γιόγκα που απευθύνονται σε απομακρυσμένους υπαλλήλους και σε όσους βρίσκονται στο γραφείο. Με την προτροπή μιας ειδοποίησης, κάθε συνεδρία έχει σχεδιαστεί για να καθοδηγείται είτε από έναν συμμετέχοντα υπάλληλο είτε από ένα προεπιλεγμένο βίντεο. Στόχος είναι να παρέχεται μια δομημένη ευκαιρία στους απομακρυσμένους εργαζόμενους να κάνουν ένα διάλειμμα από τις οθόνες και να ασχοληθούν με δραστηριότητες που προάγουν την ψυχική και σωματική υγεία.

ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μετά την ολοκλήρωση αυτής της δραστηριότητας, οι εκπαιδευόμενοι θα επιτύχουν τα ακόλουθα μαθησιακά αποτελέσματα:

- Ανάπτυξη τεχνικών mindfulness για τη διαχείριση του άγχους.
- Ενισχύει την εστίαση και τη συγκέντρωση.
- Προωθήστε την καλύτερη σωματική υγεία μέσω βασικών διατάσεων και γιόγκα.
- Προωθήστε μια κουλτούρα ευημερίας μεταξύ των απομακρυσμένων εργαζομένων.

ΥΛΙΚΑ ΠΟΥ ΑΠΑΙΤΟΥΝΤΑΙ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΦΑΡΜΟΓΗ

- Διαδικτυακό μάθημα PROSPER
- Στρώματα γιόγκα (αν είναι δια ζώσης)
- Zoom ή παρόμοιο λογισμικό τηλεδιάσκεψης
- Προεπιλεγμένα βίντεο διαλογισμού και γιόγκα ή έναν πρόθυμο υπάλληλο να σας καθοδηγήσει
- Λογισμικό ειδοποίησης για να υπενθυμίζει στους υπαλλήλους να συμμετάσχουν στη συνεδρία

ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΟΣ ΧΡΟΝΟΣ

15 λεπτά ανά συνεδρία, κατά προτίμηση καθημερινά το μεσημέρι

Μεσημεριανές συνεδρίες Mindfulness

Θεωρητικό Υπόβαθρο

Ενότητα 2 του διαδικτυακού μαθήματος PROSPER:

- <https://course.prosper-project.eu/module-2-unit-1-digital-wellbeing-and-work-related-stress/>
- <https://course.prosper-project.eu/module-2-unit-2-assessing-monitoring-well-being-in-hybrid-settingsmodule-2-unit-2/>
- <https://course.prosper-project.eu/module-2-unit-3-work-related-stress-prevention-and-actions/>
- <https://course.prosper-project.eu/module-2-unit-4-on-the-spot-interventions/>

Μελέτες έχουν δείξει ότι τα τακτικά διαλείμματα από την εργασία και τον χρόνο χρήσης της οθόνης μπορούν να μειώσουν το άγχος, να ενισχύσουν την παραγωγικότητα και να αποτρέψουν τις αρνητικές επιπτώσεις της παρατεταμένης χρήσης της οθόνης, όπως ο ψηφιακός εθισμός, το άγχος και η κατάθλιψη. Μετά την ολοκλήρωση της Ενότητας 2, οι διευθυντές θα κατανοήσουν τη σημασία των τακτικών διαλειμμάτων για τη μείωση του άγχους και την αύξηση της παραγωγικότητας. Θα δουν την αξία της προσθήκης συνεδριών mindfulness κατά τη διάρκεια της μέσης ημέρας για τους εργαζόμενους στο διαδίκτυο. Αυτές οι συνεδρίες μπορούν να κάνουν τους εργαζόμενους πιο ευτυχισμένους και πιο συγκεντρωμένους, ωφελώντας ολόκληρη την επιχείρηση.

Προετοιμασία

Επιλέξτε ή δημιουργήστε υλικό βίντεο διαλογισμού και γιόγκα.

Προγραμματίστε τακτικές υπενθυμίσεις ειδοποιήσεων. Ενημερώστε τα μέλη της ομάδας για την πρωτοβουλία και τον τρόπο συμμετοχής.

Ο εκπαιδευτής θα πρέπει να είναι εξοικειωμένος με την Ενότητα 2, Ενότητα 1, 2, 3 και 4 του διαδικτυακού μαθήματος PROSPER, καθώς η δραστηριότητα αυτή απαιτεί τη συνολική κατανόηση της ενότητας.

Εισαγωγή

Στην αρχή κάθε συνεδρίας, αφιερώστε ένα λεπτό για να υπενθυμίσετε στους συμμετέχοντες τη σημασία της ψηφιακής ευημερίας και τι θα περιλαμβάνει η συνεδρία. Ενθαρρύνετε τους εργαζόμενους να παραμερίσουν όλα τα άλλα καθήκοντα και να αφοσιωθούν πλήρως στη συνεδρία.

Περιγραφή Δραστηριότητας

Θεωρητική εισαγωγή σχετικά με τον τρόπο μέτρησης της αίσθησης του ανήκειν και της συμμετοχικότητας σε ένα υβριδικό εργασιακό περιβάλλον.

Όταν η ειδοποίηση ενεργοποιηθεί, οι συμμετέχοντες μπαίνουν σε μια καθορισμένη αίθουσα Zoom ή, για όσους βρίσκονται σε ένα φυσικό γραφείο, συγκεντρώνονται σε έναν καθορισμένο ανοιχτό χώρο. Η συνεδρία αρχίζει με ένα λεπτό προσανατολισμού για να υπενθυμίσει στους συμμετέχοντες να αφήσουν στην άκρη όλους τους περισπασμούς, όπως τα κινητά τηλέφωνα και τις τρέχουσες εργασίες, και να αφοσιωθούν πλήρως στη συνεδρία.

Το πρώτο τμήμα της συνεδρίας είναι 7 λεπτά καθοδηγούμενου διαλογισμού. Οι συμμετέχοντες θα οδηγηθούν σε αναπνευστικές ασκήσεις που θα τους βοηθήσουν να χαλαρώσουν και να αποβάλουν οποιαδήποτε ένταση. Η καθοδήγηση μπορεί να προέλθει είτε από ένα προεπιλεγμένο βίντεο είτε από έναν υπάλληλο εξειδικευμένο σε τεχνικές διαλογισμού. Ο στόχος είναι να επικεντρωθούν όλοι στην παρούσα στιγμή, βοηθώντας τους να απεμπλακούν από το εργασιακό άγχος και την κόπωση της οθόνης.

Το δεύτερο τμήμα αποτελείται από 7 λεπτά διατάσεων και στάσεων γιόγκα που αποσκοπούν στην ανακούφιση από τη μυϊκή ένταση και την προαγωγή της σωματικής ευεξίας. Αυτό θα μπορούσε να περιλαμβάνει βασικές στάσεις όπως η στάση του βουνού, ο προς τα κάτω σκύλος και η καθιστή στροφή προς τα εμπρός. Και πάλι, αυτές οι δραστηριότητες μπορούν να καθοδηγούνται είτε από ένα εκπαιδευτικό βίντεο είτε από έναν υπάλληλο με εμπειρία στη γιόγκα.

Μεταξύ των δύο τμημάτων, θα μεσολαβεί χρόνος μετάβασης ενός λεπτού. Κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου, οι συμμετέχοντες μπορούν να προσαρμόσουν τις θέσεις τους, να πιουν μια γουλιά νερό ή απλά να συνεχίσουν με βαθιές αναπνοές. Αυτό χρησιμεύει ως ρυθμιστικός παράγοντας για την ομαλή μετάβαση από την ήσυχη, ακίνητη φύση του διαλογισμού στις πιο ενεργητικές διατάσεις γιόγκα.

Η συνεδρία ολοκληρώνεται με ένα σύντομο κλείσιμο, όπου οι συμμετέχοντες καθοδηγούνται να πάρουν βαθιές αναπνοές και να ανοίξουν αργά τα μάτια τους, αν τα είχαν κλείσει κατά τη διάρκεια του διαλογισμού, έτοιμοι να ασχοληθούν ξανά με τη δουλειά τους πιο αποτελεσματικά και με προσοχή.

Μεσημεριανές συνεδρίες Mindfulness

Ενημέρωση

Μετά τη δραστηριότητα, αφιερώστε λίγο χρόνο για να αναγνωρίσετε τις προσπάθειες που καταβλήθηκαν και να ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να συνεχίσουν αυτές τις υγιεινές συνήθειες και μετά τη συνεδρία. Υπενθυμίστε τους ότι οι μικρές, συνεπείς ενέργειες κάνουν μεγάλη διαφορά στην ευημερία τους.

Προσαρμογή σε διαδικτυακή λειτουργία

Εάν διεξάγεται διαδικτυακά, φροντίστε να παρέχετε στους συμμετέχοντες συνδέσμους για τα απαραίτητα βίντεο και ψηφιακές αίθουσες εκ των προτέρων. Οι συμμετέχοντες μπορούν επίσης να ενθαρρυνθούν να χρησιμοποιήσουν εικονικά υπόβαθρα που προκαλούν ηρεμία ή φύση για να βελτιώσουν περαιτέρω την εμπειρία.

Δραστηριότητα 3.3

Γεύμα/ ώρα καφέ της εικονικής ομάδας

Τύπος Δραστηριότητας: Κατάλληλο για Online ρυθμίσεις

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Πρόκειται για μια τακτικά προγραμματισμένη διαδικτυακή συνάντηση όπου τα μέλη της ομάδας μοιράζονται ένα γεύμα ή ένα φλιτζάνι καφέ μέσω βιντεοκλήσης. Ο στόχος είναι να παρέχεται ένας χώρος στους υπαλλήλους για να κοινωνικοποιηθούν, να χαλαρώσουν και να ενισχύσουν την αίσθηση της κοινότητας, συμβάλλοντας έτσι στη βελτίωση της ευημερίας και της συνοχής της ομάδας.

ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μετά την ολοκλήρωση αυτής της δραστηριότητας, οι εκπαιδευόμενοι θα επιτύχουν τα ακόλουθα μαθησιακά αποτελέσματα:

- Ενίσχυση των σχέσεων της ομάδας.
- Αύξηση του ηθικού των εργαζομένων και της ικανοποίησης από την εργασία.
- Παρέχουν ένα ψυχικό διάλειμμα από την εργασία, βοηθώντας στη διαχείριση του άγχους.

ΥΛΙΚΑ ΠΟΥ ΑΠΑΙΤΟΥΝΤΑΙ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΦΑΡΜΟΓΗ

- Διαδικτυακό μάθημα PROSPER
- Λογισμικό τηλεδιάσκεψης (π.χ. Zoom, Microsoft Teams)
- Προαιρετικά: Προεπιλεγμένα θέματα ή ερωτήσεις που σπάνε τον πάγο

ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΟΣ ΧΡΟΝΟΣ

30 με 60 λεπτά

Γεύμα/ ώρα καφέ της εικονικής ομάδας

Θεωρητικό Υπόβαθρο

Ενότητα 2 του διαδικτυακού μαθήματος PROSPER:
<https://course.prosper-project.eu/module-2-unit-1-digital-wellbeing-and-work-related-stress/>

Η ενότητα τους εκπαιδεύει στον τρόπο αξιολόγησης της ευημερίας των εργαζομένων και αντιμετώπισης του εργασιακού στρες σε ένα υβριδικό περιβάλλον. Αυτή η γνώση θα καταστήσει σαφές ότι η εφαρμογή προγραμμάτων mindfulness είναι απαραίτητη για να διατηρούνται οι εργαζόμενοι ευτυχισμένοι, παραγωγικοί και λιγότερο πιθανό να υποφέρουν από επαγγελματική εξουθένωση

Προετοιμασία

Προγραμματίστε την εκδήλωση σε ώρα κατάλληλη για όλα τα μέλη της ομάδας.

Στείλτε μια πρόσκληση ημερολογίου με τον σύνδεσμο βιντεοκλήσης.

Προαιρετικά: Ετοιμάστε έναν κατάλογο θεμάτων ή ερωτήσεων για να ξεκινήσετε τη συζήτηση.

Εισαγωγή

Ξεκινήστε τη συνάντηση καλωσορίζοντας όλους τους συμμετέχοντες και περιγράφοντας τον σκοπό της εικονικής συνάντησης. Εξηγήστε ότι πρόκειται για έναν απλό χώρο για να χαλαρώσουν και να κοινωνικοποιηθούν όλοι.

Περιγραφή Δραστηριότητας

Τα μέλη της ομάδας συμμετέχουν στη βιντεοκλήση την προγραμματισμένη ώρα με το γεύμα ή τον καφέ τους.

Προαιρετικά: Ο οικοδεσπότης μπορεί να ξεκινήσει τη συζήτηση χρησιμοποιώντας τα προεπιλεγμένα θέματα ή τις ερωτήσεις παγοθραύστη.

Επιτρέψτε την ελεύθερη ροή της συζήτησης, εξασφαλίζοντας ότι όλοι θα έχουν την ευκαιρία να μιλήσουν.

Ενημέρωση

Προς το τέλος, ευχαριστήστε όλους για τη συμμετοχή τους και ζητήστε τυχόν σχόλια ή προτάσεις για μελλοντικές συνεδρίες. Αναφέρετε την ημερομηνία και την ώρα της επόμενης εικονικής συνάντησης.

Προσαρμογή σε διαδικτυακή λειτουργία

Χρησιμοποιήστε αίθουσες διαχωρισμού για μεγαλύτερες ομάδες για να διασφαλίσετε ότι όλοι θα έχουν την ευκαιρία να μιλήσουν.

Εάν τα μέλη της ομάδας βρίσκονται σε διαφορετικές ζώνες ώρας, σκεφτείτε να εγγράψετε σύντομα μηνύματα βίντεο που μπορούν να μοιραστούν και να παρακολουθηθούν σε κατάλληλη ώρα.

Χρησιμοποιήστε διαδραστικές λειτουργίες όπως δημοσκοπήσεις ή emojis για να διατηρήσετε τη συζήτηση ζωντανή