|  |  |
| --- | --- |
| **ΤΙΤΛΟΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗΣ ΕΝΟΤΗΤΑΣ** | **ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ** |
| **ΕΡΓΑΣΙΑΚΟ ΑΓΧΟΣ** | * Έννοια του Άγχους
* Άγχος και Συναφείς όροι Φόβος – Απειλή – Αγωνία – Στρες
* Είδη Άγχους
 |
| **ΕΝΝΟΙΑ ΚΑΙ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΤΟΥ ΕΡΓΑΣΙΑΚΟΥ ΑΓΧΟΥΣ** | * Αγχογόνοι παράγοντες
* Αντιδράσεις του ατόμου
* Αίτια του άγχους
* Ψυχολογικά ή σωματικά αίτια
* Κοινωνικές πιέσεις: οικονομικές δυσκολίες, προβλήματα σχέσης
 |
| **ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΑΓΧΟΥΣ ΣΤΟΝ ΕΡΓΑΣΙΑΚΟ ΧΩΡΟ** | * Οι παράγοντες ρόλου
* Ο φόρτος εργασίας
* Ο έλεγχος
* Τα κοινωνικά χαρακτηριστικά του εργασιακού χώρου
* Οι προοπτικές εξέλιξης
* Οι φυσικές συνθήκες του εργασιακού χώρου
* Οι διαδικασίες που υφίστανται στον εργασιακό χώρο
* Οι ανεξέλεγκτοι οξείς αγχογόνοι παράγοντες
 |
| **ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΕΡΓΑΣΙΑΚΟΥ ΑΓΧΟΥΣ ΣΤΑ ΑΤΟΜΑ** | * Κοινωνικές σχέσεις ανάμεσα στους εργαζομένους όλων των επιπέδων της εταιρίας
* Αρνητικές – κακές ή επιθετικές σχέσεις με τους συνεργάτες (π.χ. εργασιακός εκφοβισμός «workplace bullying»
* Αποφυγή εργασίας
* Υπερβολικές απουσίες
* Έντονες συμπεριφορές (κλοπή, καταστροφές υλικού και μεταφορά πληροφοριών σε ανταγωνιστές κλπ.)
 |
| **ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΠΟΥ ΣΧΕΤΙΖΟΝΤΑΙ ΜΕ ΤΟ ΑΓΧΟΣ** | * Έντονη αίσθηση φόβου σε καταστάσεις που δεν παρουσιάζουν κάποιον κίνδυνο
* Αναγνώριση ότι ο φόβος για κάποιο συγκεκριμένο γεγονός ή αντικείμενο είναι παράλογος και υπερβολικός
* Η αντίδραση στον φόβο είναι αυτόματη και το άτομο δεν έχει κανέναν έλεγχο επάνω της
* Αγοραφοβία
* Κοινωνική φοβία
* Απλή φοβία
 |
| **ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΚΑΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΟΥ ΕΡΓΑΣΙΑΚΟΥ ΑΓΧΟΥΣ** | * Αυτοεκτίμηση του Εργαζόμενου
* Πρόληψη του εργασιακού άγχους
* Επίλυση των προβλημάτων του εργασιακού άγχους
* Φροντίδα των προβληματισμένων υπαλλήλων
* Καλή οργάνωση της εργασίας
 |
| **ΕΙΔΙΚΟΤΕΡΑ ΘΕΜΑΤΑ ΕΡΓΑΣΙΑΚΟΥ ΑΓΧΟΥΣ** | * Το Σύνδρομο της επαγγελματικής εξουθένωσης
* Mobbing και Εργασιακό άγχος
* Ελληνική πραγματικότητα και απασχόληση
* Επαγγέλματα Επιρρεπή στο εργασιακό άγχος
* Συμβουλευτική και εργασιακό άγχος
* Τεχνικές διαχείρισης
 |