|  |  |
| --- | --- |
| **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 |