

Ενότητες Κατάρτισης «How to TeleGrow»: Η Απόλυτη Κατάρτιση τηλεργασίας για τους παρόχους ΕΕΚ



ΚΑΙΝΟΤΟΜΙΑ & ΣΙΑ ΕΕ

**Ενότητα 1 - Εισαγωγικό:
Καλωσορίσατε στον Ψηφιακό
Μετασχηματισμό**

30/5/2022



Erasmus+

Το έργο χρηματοδοτείται από: Πρόσκληση υποβολής προτάσεων 2020, 1^{ος} Γύρος, ΒΔ2 – Συνεργασία για την καινοτομία και την ανταλλαγή καλών πρακτικών / ΒΔ226 – Συμπράξεις για την Ψηφιακή Εκπαιδευτική Ετοιμότητα

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή της παρούσας έκδοσης δεν αποτελεί έγκριση του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει μόνο τις απόψεις των συγγραφέων, και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

Περιεχόμενα

1. Εισαγωγή στο θέμα	2
2. Μαθησιακοί στόχοι.....	4
3. Μαθησιακό περιεχόμενο.....	6
Κεφάλαιο 1 – Τηλεργασία: Άνοιγμα νέων ευκαιριών για εκπαιδευόμενους και εκπαιδευτές.....	6
Κεφάλαιο 2 – Πράσινες προοπτικές της χρήσης των ψηφιακών τεχνολογιών.....	11
Κεφάλαιο 3 – Εισαγωγή στον γραμματισμό για τις πληροφορίες και τα δεδομένα	16
Κεφάλαιο 4 – Δημιουργία ενός αποτελεσματικού περιβάλλοντος εργασίας από το σπίτι	24
Κεφάλαιο 5 – Πρακτική δραστηριότητα/φύλλο εργασίας & χρήσιμα εργαλεία	29
4. Βιβλιογραφία.....	32

1. Εισαγωγή στο θέμα

Το 2020, η πανδημία της COVID-19 είχε ως αποτέλεσμα σημαντικές αλλαγές στην παγκόσμια οικονομία και την απασχόληση. Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ) παρακίνησε τις κυβερνήσεις να δραστηριοποιηθούν για να αντιμετωπίσουν αυτή τη νέα κατάσταση, δηλαδή με την εφαρμογή διαφόρων δραστικών μέτρων, όπως τα "λουκέτα" σε εθνικό επίπεδο και οι πολιτικές για την παραμονή στο σπίτι. Ως εκ τούτου, πολλοί εργαζόμενοι αναγκάστηκαν να εργάζονται από το σπίτι, αν υπήρχε η δυνατότητα. Αν και η τηλεργασία, γνωστή και ως εξ αποστάσεως εργασία, αποτελούσε κοινή πρακτική για ορισμένα άτομα και οργανισμούς τα τελευταία χρόνια πριν από το ξέσπασμα της πανδημίας, το μεγαλύτερο μέρος του εργατικού δυναμικού δεν ήταν εξοικειωμένο με αυτήν είτε όσον αφορά τις πτυχές είτε της μερικής είτε της πλήρους απασχόλησης. Τελικά, η τηλεργασία κατέστη σημαντικός παράγοντας για τη διασφάλιση της επιχειρησιακής συνέχειας. Σε αυτό το πλαίσιο, παρόλο που οι ψηφιακές δεξιότητες αποτελούν προϋπόθεση για την τηλεργασία, ορισμένοι εργαζόμενοι, ιδίως όσοι είναι άνω των 50 ετών, αποτελούν μια ευάλωτη ομάδα που απειλείται όχι μόνο από τον ίδιο τον ιό αλλά και από την αλλαγή που επήλθε στις συνθήκες απασχόλησης.

Ως εκ τούτου, ακολουθώντας τους στόχους του έργου TeleGrow, η ενότητα αυτή δημιουργήθηκε για να αποτελέσει μια εισαγωγή στον ψηφιακό μετασχηματισμό της απασχόλησης, αναλύοντας διάφορα κύρια θέματα σχετικά με την τηλεργασία. Πιο συγκεκριμένα, η ενότητα αποτελείται από αναφορές στις νέες ευκαιρίες που προκύπτουν για τους εκπαιδευόμενους ηλικίας 50 ετών και άνω και τους εκπαιδευτές τους για την εφαρμογή της τηλεργασίας και στο πώς η χρήση ψηφιακών τεχνολογιών λειτουργεί ως πράσινη πρακτική και επηρεάζει θετικά την περιβαλλοντική βιωσιμότητα. Επιπλέον, η ενότητα αυτή εισάγει τις ομάδες-στόχους του έργου TeleGrow στη διάσταση του γραμματισμού σε πληροφορίες και δεδομένα, μαζί με την περιγραφή ενός τυπικού περιβάλλοντος για την τηλεργασία. Τέλος, η ενότητα ολοκληρώνεται με την παροχή ενός φύλλου εργασίας στους εκπαιδευόμενους για

την αυτοαξιολόγηση των γνώσεων που αποκτήθηκαν από την ανάγνωση αυτού του μαθησιακού υλικού.

2. Μαθησιακοί στόχοι



Πηγή: ίδια επεξεργασία

Με την ολοκλήρωση της ανάγνωσης αυτής της ενότητας, κάθε εκπαιδευόμενος θα καταφέρει:

- να ενημερωθεί για τα οφέλη της εφαρμογής της τηλεργασίας στην καθημερινή ρουτίνα της εργασίας του,
- να αποκτήσει χρήσιμες γνώσεις σχετικά με τις πράσινες προοπτικές και τις προκλήσεις που συνοδεύουν τη χρήση των ψηφιακών τεχνολογιών,
- να αποκτήσει βασικές γνώσεις σχετικά με το τι είναι ο γραμματισμός σε πληροφορίες και δεδομένα και ποιες είναι οι κύριες σχετικές έννοιες και θεωρήσεις,
- να γνωρίσει στοιχεία που βοηθούν στη δημιουργία ενός περιβάλλοντος εργασίας από το σπίτι που θα μπορούσε να βελτιώσει την παραγωγικότητα και την εργασιακή αποτελεσματικότητα ενός εργαζομένου,

- να προσπαθήσει να δημιουργήσει ένα φιλικό προς τον εργαζόμενο περιβάλλον εργασίας από το σπίτι μέσω της σχετικής πρακτικής δραστηριότητας στο τέλος της ενότητας.

3. Μαθησιακό περιεχόμενο

Κεφάλαιο 1 – Τηλεργασία: Άνοιγμα νέων ευκαιριών για εκπαιδευόμενους και εκπαιδευτές



Πηγή: ίδια επεξεργασία

Με τη συνεχιζόμενη κατάσταση της πανδημίας COVID-19, η ευελιξία στους χώρους εργασίας γίνεται ένα σοβαρό θέμα συζήτησης και, ειδικότερα, η έννοια της τηλεργασίας κυριαρχεί στις συζητήσεις στους χώρους εργασίας ως μια αναδυόμενη πρακτική, παρά το γεγονός ότι είχε αρχίσει να εντάσσεται στα εργασιακά περιβάλλοντα πριν από την πανδημία. Με τους εργοδότες και τους εργαζόμενους να την επιλέγουν ως εναλλακτική επιλογή, ακόμη και μετά την αποκατάσταση της καθημερινής ρουτίνας της εργασίας στην προ-COVID-19 κατάσταση, η νέα συζήτηση αφορά την εξεύρεση της σωστής ισορροπίας μεταξύ διά ζώσης και διαδικτυακών

περιβαλλόντων εργασίας, ούτως ώστε όλοι να μπορούν να συνεχίσουν να εργάζονται με την καλύτερη δυνατή αποτελεσματικότητα. Επιπλέον, η τηλεργασία παρέχει σε όσους την εφαρμόζουν αρκετές ευκαιρίες να αναπτυχθούν προσωπικά και επαγγελματικά.

Διερευνώντας τις διάφορες ευκαιρίες που μπορούν να προκύψουν, είναι ακριβές να πούμε ότι η τηλεργασία:

επηρεάζει θετικά τη ζωή των εργαζομένων

Η τηλεργασία θα μπορούσε να βοηθήσει τα άτομα να διατηρήσουν μια ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής, προσθέτοντας την απαραίτητη ευελιξία στο πρόγραμμα εργασίας και, ως εκ τούτου, καθιστώντας τους εργοδότες και τους εργαζόμενους πιο παραγωγικούς και ευτυχισμένους.

διασφαλίζει την εξοικονόμηση χρόνου και βελτιώνει τη διαχείρισή του

Η τηλεργασία παρέχει τη δυνατότητα σημαντικής μείωσης του χρόνου που ξοδεύεται καθημερινά για τις μετακινήσεις από και προς τον χώρο εργασίας, δεδομένου ότι οι μετακινήσεις πραγματοποιούνται συνήθως είτε με ιδιωτικό όχημα (π.χ. αυτοκίνητο, μοτοσικλέτα κ.λπ.) είτε με μέσο μαζικής μεταφοράς (π.χ. λεωφορείο, αστικό σιδηρόδρομο κ.λπ.). Επιπλέον, η μείωση του χρόνου μετακίνησης προσφέρει ελεύθερο χρόνο που θα μπορούσε να διατεθεί για τη διευκόλυνση της εκτέλεσης των εργασιακών καθηκόντων ή για να υπάρξει κάποιος προσωπικός χρόνος.

απλοποιεί τη διαδικασία έναρξης της εργασίας

Στο πλαίσιο της τηλεργασίας, όπου καταργείται η απαίτηση για φυσική παρουσία, το μόνο που πρέπει να κάνει ο εργαζόμενος από απόσταση είναι να ακολουθήσει μια απλή διαδικασία: να ενεργοποιήσει έναν επιτραπέζιο/φορητό υπολογιστή, τον οποίο θα τοποθετήσει οπουδήποτε στο σπίτι του, να συνδεθεί στο Διαδίκτυο και αυτό είναι όλο· όλα είναι έτοιμα για την εργασία εξ αποστάσεως.

μειώνει την κατανάλωση χρόνου και χρημάτων

Η δαπάνη χρόνου και χρημάτων δεν αποτελεί πλέον ζήτημα, καθώς η τηλεργασία παρέχει ευκαιρίες για αποτελεσματικότερο χειρισμό των χρονοδιαγραμμάτων.

Μερικά αξιοσημείωτα παραδείγματα είναι:

- η κατανομή της εργασίας σε χρονικά τμήματα, ώστε οι εργαζόμενοι να μπορούν να μένουν πιο εύκολα συγκεντρωμένοι στην ολοκλήρωσή τους
- η εξασφάλιση διαθέσιμου χρόνου για δραστηριότητες εκτός εργασίας, όπως το να περνούν περισσότερο ποιοτικό χρόνο με την οικογένεια και τους φίλους ή για ψυχαγωγία, ταξίδια και χόμπι
- ο περιορισμός είτε του κόστους μετακίνησης είτε/και του καθημερινού λειτουργικού κόστους (π.χ. ενοίκιο), εξοικονομώντας έτσι χρήματα, τουλάχιστον ως ένα βαθμό.

παρέχει ευκαιρίες για καλύτερη συγκέντρωση στην εργασία

Η τηλεργασία θα μπορούσε να βελτιώσει την ικανότητα του εργαζομένου να συγκεντρώνεται κατά τη διάρκεια της εργασίας, διότι όταν ο χώρος εργασίας στο σπίτι είναι καλά σχεδιασμένος, είναι ένα πιο ήσυχο και πιο προσαρμοσμένο στις προσωπικές ανάγκες περιβάλλον, σε αντίθεση με το τυπικό περιβάλλον εργασίας.

βοηθά τους εργαζόμενους να αποφεύγουν περισπασμούς που σχετίζονται με τον χώρο εργασίας

Η τηλεργασία βοηθά τους εργαζόμενους να είναι πιο συγκεντρωμένοι στην εργασία τους, χωρίς να δέχονται περιττά ακουστικά ή οπτικά ερεθίσματα που αποσπούν την προσοχή τους κατά την εκτέλεση μιας εργασίας. Έτσι, η δουλειά γίνεται πιο αποτελεσματικά και σε λιγότερο χρόνο.



Πηγή: istockphoto.com

➡ επιτρέπει την πραγματική εξ αποστάσεως εργασία

Η τηλεργασία επιτρέπει σε οποιονδήποτε εργαζόμενο να εργάζεται εξ αποστάσεως, όχι μόνο από το σπίτι του, αλλά στην πραγματικότητα από οπουδήποτε στον πλανήτη, καθώς η μόνη προϋπόθεση είναι η πρόσβαση σε μια ενεργή σύνδεση στο διαδίκτυο.


➡ συμβάλλει στην αποφυγή συγκρούσεων στους χώρους εργασίας

Η τηλεργασία συνεπάγεται τη συνεργασία με εργοδότες και συναδέλφους, ενώ ο ένας βρίσκεται μακριά από τον άλλο. Αυτή η κατάσταση θα μπορούσε να βοηθήσει στην αποφυγή συγκρούσεων, καθώς όταν κάποιος βρίσκεται στο σπίτι του έχει πιο χαλαρή διάθεση, με αποτέλεσμα να είναι λιγότερο επιρρεπής σε συγκρούσεις που μπορεί να προκύψουν. Αντίθετα, το να βρίσκεται κανείς σε ένα εργασιακό περιβάλλον και να περνάει ώρες αλληλοεπιδρώντας με άλλους που έχουν διαφορετικές προσωπικότητες ή/και προσεγγίσεις στη δουλειά μπορεί να οδηγήσει σε μια ρουτίνα που χαρακτηρίζεται από υψηλότερες εντάσεις.



προωθεί την αυτορρυθμιζόμενη εργασία

Η τηλεργασία επιτρέπει στους εργαζόμενους να εργάζονται από έναν τόπο της επιλογής τους, με το δικό τους ρυθμό, ολοκληρώνοντας έτσι τις εργασίες τους με τον τρόπο που τους ταιριάζει περισσότερο.



προσφέρει ευκαιρίες για την προστασία του περιβάλλοντος

Η τηλεργασία μπορεί να αποτρέψει σε κάποιο βαθμό τη ρύπανση του περιβάλλοντος, π.χ. περιορίζοντας τις μετακινήσεις, μειώνοντας τις εκπομπές αερίων του θερμοκηπίου, εξοικονομώντας χαρτί κ.λπ. Επομένως, καθίσταται πλεονέκτημα όχι μόνο για τις επιχειρήσεις και τους εργαζόμενους αλλά και για την κοινωνία.

Κεφάλαιο 2 – Πράσινες προοπτικές της χρήσης των ψηφιακών τεχνολογιών

Μία από τις προκλήσεις του σύγχρονου κόσμου είναι ο συνδυασμός της ψηφιακής και της πράσινης μετάβασης. Αν και οι μεταβάσεις αυτές μπορεί να φαίνονται άσχετες μεταξύ τους, δεν μπορεί να υπάρξει επιτυχία στη μία χωρίς επιτυχία στην άλλη, καθώς είναι εξίσου σημαντικές. Η χρήση της ψηφιακής τεχνολογίας συνεπάγεται τη χρήση ενέργειας, λαμβάνοντας υπόψη τις ανάγκες των τεχνολογικών βιομηχανιών σε ενέργεια και ενεργειακούς πόρους, τον παράγοντα της ρύπανσης του περιβάλλοντος και τα ηλεκτρονικά απόβλητα ως αποτέλεσμα της αγοράς και χρήσης νέων τεχνολογικών ειδών. Ωστόσο, η χρήση των ψηφιακών τεχνολογιών έχει επίσης πράσινες, φιλικές προς το περιβάλλον προοπτικές από πολλές απόψεις.



Πηγή: istockphoto.com & ίδια επεξεργασία

> Ανταλλαγή πληροφοριών <

Η χρήση της ψηφιακής τεχνολογίας (π.χ. διαδίκτυο, ηλεκτρονικό ταχυδρομείο και μέσα κοινωνικής δικτύωσης) για την ανταλλαγή πληροφοριών μπορεί να είναι χρήσιμη με πολλούς τρόπους. Για παράδειγμα, οι καταναλωτές μπορούν να ερευνούν εξ αποστάσεως τη διαδικασία κατασκευής των προϊόντων που επιθυμούν, οι επιστήμονες μπορούν να συλλέγουν εξ αποστάσεως τα δεδομένα τους και οι μαθητές μπορούν να εκπαιδεύονται εξ αποστάσεως από καθηγητές που ζουν μακριά από αυτούς, στην ίδια πόλη, χώρα ή ακόμη και στο εξωτερικό. Επιπλέον, η ψηφιακή τεχνολογία είναι ένα εργαλείο ευαισθητοποίησης όσον αφορά την πληροφόρηση για περιβαλλοντικά ζητήματα, τις διαδικασίες επίλυσης προβλημάτων και τη μάθηση για την ανάπτυξη μιας πιο αποδοτικής και βιώσιμης τεχνολογίας.

> Διευκόλυνση της συνδεσιμότητας <

Ένα ακόμη πράσινο όφελος από τη χρήση των ψηφιακών τεχνολογιών είναι η διευκόλυνση της συνδεσιμότητας μεταξύ των ατόμων. Η διοργάνωση διαδικτυακών συναντήσεων και εκδηλώσεων μειώνει το χρόνο μετακίνησης και τα έξοδα, καθώς δεν είναι πλέον απαραίτητη η μεταφορά με αεροπλάνα, αυτοκίνητα ή μέσα μαζικής μεταφοράς και, κατά συνέπεια, η χρήση ενέργειας μειώνεται.



Πηγή: istockphoto.com

> Αποφυγή χρήσης χαρτιού και πλαστικού <

Επιπλέον, η χρήση ψηφιακών τεχνολογιών σημαίνει ότι η παράδοση και η αποθήκευση των εγγράφων μπορεί να γίνεται ηλεκτρονικά. Αυτή η πρακτική χωρίς τη χρήση χαρτιού περιορίζει την ανάγκη για παράδοση αλληλογραφίας, κατασκευή και αποθήκευση χαρτιού, διότι όταν βρίσκεται κανείς στο γραφείο, αυξάνεται η ανάγκη για εκτυπώσεις. Επομένως, σε αυτή την περίπτωση, μπορούν να υπάρχουν μόνο αντίγραφα στο διαδίκτυο. Επιπλέον, κατά τη διάρκεια της μετακίνησης προς τη δουλειά είναι σύνηθες να αγοράζει κανείς φαγητό, καφέ ή κάτι για να πιει σε πλαστική συσκευασία, ενώ η χρήση ψηφιακών τεχνολογιών για εργασία από το σπίτι διευκολύνει τη χρήση προμηθειών από επαναχρησιμοποιήσιμα ή ανακυκλώσιμα υλικά, συμβάλλοντας έτσι στη μείωση της χρήσης πλαστικού.

> Προώθηση της περιβαλλοντικής βιωσιμότητας <

Η χρήση εργαλείων ψηφιακής τεχνολογίας επιτρέπει τόσο σε ιδιώτες όσο και σε επιχειρήσεις να προωθήσουν την περιβαλλοντική βιωσιμότητα. Μερικά από αυτά τα εργαλεία είναι:

→ περιβαλλοντικοί αισθητήρες ή το Διαδίκτυο των πραγμάτων (Internet of Things - IoT)

Η χρήση περιβαλλοντικών αισθητήρων ή του Διαδικτύου των Πραγμάτων (IoT) παρέχει τη δυνατότητα παρατήρησης περιβαλλοντικών ζητημάτων που σχετίζονται με την υγεία, όπως για παράδειγμα η παρακολούθηση δασικών πυρκαγιών, βελτιώνοντας έτσι τις προσπάθειες αντιμετώπισης και εντοπίζοντας τις περιβαλλοντικές επιπτώσεις τους.

→ τεχνητή νοημοσύνη (artificial intelligence - AI)

Η τεχνητή νοημοσύνη είναι επίσης ένα χρήσιμο εργαλείο, καθώς παρέχει καλύτερη κατανόηση των πιθανών περιβαλλοντικών ζημιών από τον τρόπο λειτουργίας της.

→ έξυπνα δίκτυα

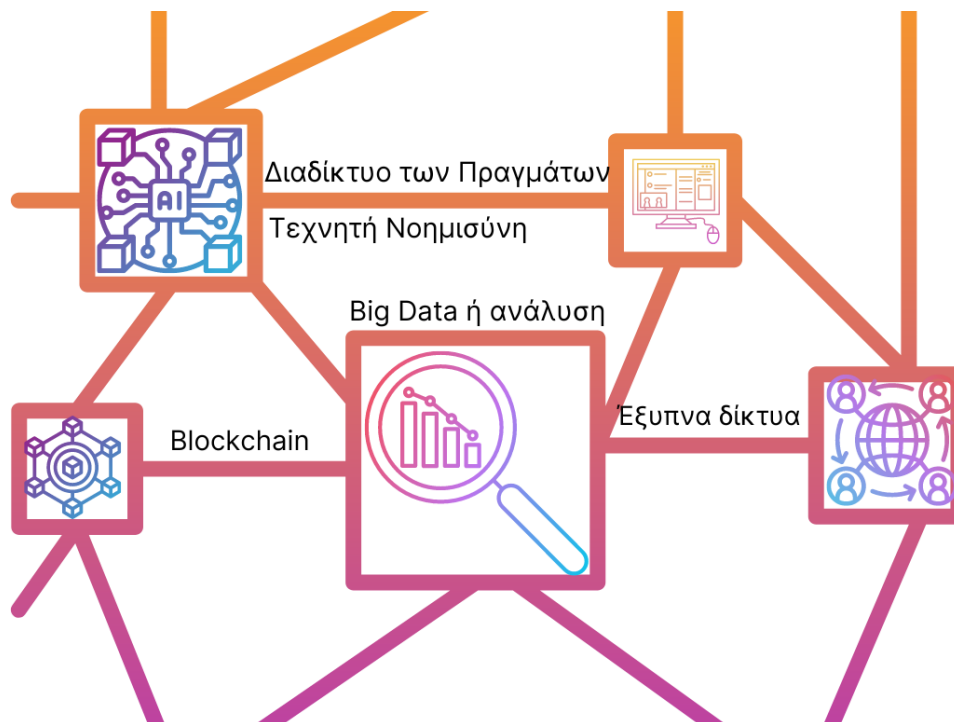
Η εφαρμογή έξυπνων δικτύων, δηλαδή ο συνδυασμός έξυπνων συσκευών με ανανεώσιμες πηγές ενέργειας, μπορεί να οδηγήσει σε συλλογή δεδομένων σε πραγματικό χρόνο, βελτιώνοντας έτσι την αποδοτικότητα αυτών, εξοικονομώντας ενέργεια και, κατά συνέπεια, μειώνοντας την εξάρτηση από τα ορυκτά καύσιμα.

→ big data ή ανάλυση

Μπορούν να χρησιμοποιηθούν από τις επιχειρήσεις για τη διενέργεια αξιολογήσεων σχετικά με την υγεία του περιβάλλοντος και τη βελτιστοποίηση της κατανομής των πόρων, για παράδειγμα στον τομέα της γεωργίας.

→ blockchain

Η υιοθέτηση του blockchain από τις επιχειρήσεις χρησιμοποιείται για την παρακολούθηση των αλυσίδων εφοδιασμού τους και για να επιτρέπουν στους πελάτες τους να έχουν πρόσβαση σε χρήσιμα δεδομένα, βελτιώνοντας έτσι την περιβαλλοντική βιωσιμότητα, οδηγώντας σε μείωση στην κατανάλωση χαρτιού και, κατά συνέπεια, στον περιορισμό της αποψίλωσης των δασών. Επιπλέον, έχουν χαμηλότερο αποτύπωμα άνθρακα.



Πηγή: ίδια επεξεργασία

Η καθημερινή χρήση των ψηφιακών τεχνολογιών έχει επίσης κάποιες αρνητικές περιβαλλοντικές επιπτώσεις. Όσον αφορά τη συλλογή, την επεξεργασία και την αποθήκευση δεδομένων, συνήθως απαιτούνται μεγάλες εγκαταστάσεις κέντρων δεδομένων- δηλαδή, κτήρια που είναι εφοδιασμένα με εξοπλισμό πληροφορικής και έχουν μεγάλες ενεργειακές ανάγκες όχι μόνο για τη διατήρηση της λειτουργίας αυτού του εξοπλισμού αλλά και για την ψύξη των εγκαταστάσεων, καθώς δημιουργούν τόση πολλή θερμότητα που απαιτείται η χρήση μεγάλων κλιματιστικών μονάδων ή πολλών υγρών ψύξης. Η μείωση της χρήσης ενέργειας σε αυτά τα κτήρια μπορεί να επιτευχθεί με την παροχή ενέργειας που προέρχεται από ανανεώσιμες πηγές, την αναβάθμιση του υλικού σε πιο ενεργειακά αποδοτικό ή ακόμη και με την αλλαγή της τοποθεσίας ενός κέντρου δεδομένων σε περιοχή με ψυχρότερο κλίμα, επιτρέποντας έτσι στον εκεί εξωτερικό αέρα να συμμετέχει στη διαδικασία ψύξης.

Κεφάλαιο 3 – Εισαγωγή στον γραμματισμό για τις πληροφορίες και τα δεδομένα

Η χρήση των πληροφοριών και των δεδομένων αποτελεί σήμερα σημαντικό παράγοντα καινοτομίας. Επηρεάζει τις διαδικασίες λήψης αποφάσεων και τις επιχειρηματικές στρατηγικές που εφαρμόζουν τα άτομα στην εργασία τους, οπότε η διαίσθηση παραγκωνίζεται προς όφελος των πληροφοριών και των στατιστικών στοιχείων, τα οποία αξιοποιούνται σε τεράστιο βαθμό, οδηγώντας σε βελτίωση των επιδόσεων και της συνολικής αποδοτικότητας. Ωστόσο, η πρόσβαση σε πληροφορίες και δεδομένα δεν εξασφαλίζει την επιτυχία στον εργασιακό τομέα. Απαιτείται ένα ορισμένο επίπεδο γνώσης και κατανόησης όσον αφορά τη μετατροπή αυτών των στοιχείων σε πλεονέκτημα. Ως εκ τούτου, υπάρχει αυξανόμενη ζήτηση για εργαζόμενους με γνώση πληροφοριών και δεδομένων στην αγορά εργασίας.

Σύμφωνα με τον ορισμό του γραμματισμού για τις πληροφορίες και τα δεδομένα, σε αυτό το πλαίσιο, αυτό το είδος εγγράμματος ατόμου μπορεί να διαβάσει, να κατανοεί και να ερμηνεύει πληροφορίες και δεδομένα με διάφορους τρόπους, χωρίς να απαιτείται να είναι επαγγελματίας ή να έχει εξειδίκευση σε αυτόν τον τομέα. Οι κύριες έννοιες για τις οποίες κάθε ενδιαφερόμενο άτομο θα πρέπει να είναι σε θέση να έχει ένα επίπεδο κατανόησης είναι οι διάφοροι τύποι δεδομένων, οι κοινές πηγές δεδομένων, οι τύποι ανάλυσης και η φροντίδα των δεδομένων, καθώς και κάθε σχετικό εργαλείο, τεχνική και πλαίσιο.

Ο γραμματισμός για τις πληροφορίες και τα δεδομένα βοηθά ένα άτομο με την αντίστοιχη κατανόηση να εφαρμόσει τις γνώσεις του σε οποιαδήποτε διαδικασία λήψης αποφάσεων, καθιστώντας τον έτσι έναν ολοένα και πιο σημαντικό συντελεστή για μια ποικιλία εργασιακών θέσεων, από ανώτερα διοικητικά στελέχη μέχρι υπαλλήλους, προσθέτοντας περαιτέρω αξία στο εργασιακό περιβάλλον και τις πρακτικές τους.

> Βασικές δεξιότητες και έννοιες <

Όσον αφορά τις βασικές δεξιότητες και έννοιες του γραμματισμού για τις πληροφορίες και τα δεδομένα που μπορούν να εφαρμοστούν και να αξιοποιηθούν σε κάθε επιχείρηση, μπορούν να συνοψιστούν ως εξής: ανάλυση, μετασχηματισμός, οπτικοποίηση, οικοσύστημα, διαχείριση δεδομένων καθώς και συγκρότηση της ομάδας για τα δεδομένα.



Πηγή: ιδία επεξεργασία

➔ ανάλυση δεδομένων

Αναφέρεται στην ανάγνωση και ανάλυση δεδομένων για την απόκτηση χρήσιμων πληροφοριών. Τα στατιστικά μοντέλα και οι αλγόριθμοι είναι μεταξύ των πολλών ευέλικτων εργαλείων και πλαισίων που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τη διεξαγωγή αναλύσεων. Συγκεκριμένα, ένα στατιστικό μοντέλο είναι ένα μαθηματικό μοντέλο που χρησιμοποιείται για την παροχή στατιστικών υποθέσεων κατά τη διαδικασία δημιουργίας δεδομένων, οι οποίες είναι συνήθως σε αρκετά

εξειδικευμένη μορφή. Ένας αλγόριθμος είναι μια πεπερασμένη ακολουθία που περιλαμβάνει ακριβείς οδηγίες. Ακολουθώντας τες μπορούν να επιλυθούν συγκεκριμένα προβλήματα ή να εκτελεστούν υπολογισμοί, στα πλαίσια των μαθηματικών και της πληροφορικής. Η ανάλυση δεδομένων μπορεί επίσης να επιτευχθεί με την απλή αξιολόγηση των δεδομένων και τη δημιουργία συμπερασμάτων.

Μπορούν να διεξαχθούν διάφοροι τύποι ανάλυσης δεδομένων, αλλά οι ακόλουθοι τέσσερις είναι οι πιο χαρακτηριστικοί:

- α) η *περιγραφική ανάλυση*, η οποία αποσκοπεί στην εξήγηση ή περιγραφή του τι έχει συμβεί,
- β) η *διαγνωστική ανάλυση*, η οποία αποσκοπεί στην εξήγηση ή τη διάγνωση του γιατί συνέβη κάτι,
- γ) η *προγνωστική ανάλυση*, η οποία προσπαθεί να προβλέψει το τι θα μπορούσε να συμβεί, και
- δ) η *ρυθμιστική ανάλυση*, η οποία αποσκοπεί στο να προτείνει ένα σχέδιο δράσης που θα καταλήγει στο επιθυμητό αποτέλεσμα.



μετασχηματισμός δεδομένων

Ο μετασχηματισμός δεδομένων, που ονομάζεται επίσης επεξεργασία δεδομένων ή καθαρισμός, αναφέρεται στη διαδικασία μετατροπής δεδομένων από την αρχική τους κατάσταση σε μια πιο ευανάγνωστη μορφή για καλύτερη κατανόηση από τον χρήστη. Ο μετασχηματισμός δεδομένων μπορεί να διαμορφωθεί σε διάφορες μορφές με πολυάριθμους τρόπους, με τους συχνότερους να είναι η διόρθωση σφαλμάτων δεδομένων και η συμπλήρωση κενών δεδομένων. Είναι σημαντικός για τον περιορισμό της πιθανότητας σφαλμάτων ανάλυσης που συνήθως συνοδεύει αυτή τη διαδικασία. Στον επιχειρηματικό τομέα χρησιμοποιούνται διάφοροι αλγόριθμοι και τεχνολογίες για την αυτόματη εκκαθάριση δεδομένων, αλλά κάθε εργαζόμενος είναι ατομικά υπεύθυνος για την παραγωγή, τη συλλογή ή τη μεταφόρτωση δεδομένων και διασφαλίζει ότι αυτή διεξάγεται ακολουθώντας τους στόχους της επιχείρησης όπου εργάζεται.

οπτικοποίηση δεδομένων

Αναφέρεται στη διαδικασία που περιλαμβάνει την ανάπτυξη γραφικών ή οπτικών αναπαραστάσεων των δεδομένων και αποτελεί συνήθως σημαντική πτυχή της αποτελεσματικής επικοινωνίας σχετικά με τα ευρήματα. Οι οπτικοποιήσεις των δεδομένων διαδραματίζουν κρίσιμο ρόλο στο να καταστούν αυτά διαθέσιμα σε άτομα εντός και εκτός ενός συγκεκριμένου εργασιακού περιβάλλοντος, ιδίως σε εκείνα που δε διαθέτουν επαρκή γνώση των δεδομένων. Η παροχή σε έναν επενδυτή ενός διαγράμματος ή ενός γραφήματος που περιέχει την οικονομική έκθεση ενός οργανισμού είναι ένα πρακτικό παράδειγμα οπτικοποίησης των δεδομένων. Μαζί με τη δημιουργία διαγραμμάτων και γραφημάτων, οι πίνακες, οι χάρτες, τα infographics, ακόμη και τα βίντεο ή τα GIF, θεωρούνται επίσης κοινά παραδείγματα τεχνικών οπτικοποίησης των δεδομένων. Για τη δημιουργία αυτών των απεικονίσεων μπορούν να χρησιμοποιηθούν διάφορα εργαλεία και λογισμικά, που κυμαίνονται από δωρεάν λύσεις όπως το Microsoft Excel και τα Google Charts έως και premium εμπορικά λογισμικά όπως το Tableau και το Microsoft BI.

οικοσύστημα δεδομένων

Ο όρος αυτός μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να περιγράψει το σύνολο των στοιχείων που χρησιμοποιεί ένας οργανισμός για να διευκολύνει τις διαδικασίες συλλογής, αποθήκευσης και ανάλυσης δεδομένων. Ένα οικοσύστημα δεδομένων περιλαμβάνει τόσο φυσικές όσο και μη φυσικές εκφάνσεις των δεδομένων, συμπεριλαμβανομένων των πηγών δεδομένων, των γλωσσών προγραμματισμού, των πακέτων κώδικα, των αλγορίθμων και του σχετικού λογισμικού. Η μοναδικότητά του είναι μάλλον λογική, ωστόσο υπάρχουν περιπτώσεις οικοσυστημάτων δεδομένων που επικαλύπτονται όταν έχουν παρόμοιες πηγές δεδομένων ή χρησιμοποιούν τα ίδια εργαλεία από τρίτους. Η κατανόηση του οικοσυστήματος δεδομένων μιας επιχείρησης είναι πολύ χρήσιμη για έναν εργαζόμενο ώστε να βελτιώσει την κατανόηση της πολυπλοκότητας των δεδομένων και των πληροφοριών, λόγω της παρουσίας πολλών στοιχείων σε αυτά τα οικοσυστήματα που πρέπει να λειτουργούν από κοινού, και, ίσως, να

συναντήσεις και ευκαιρίες για τη μεγιστοποίηση της αποτελεσματικότητας της εργασίας του.

διαχείριση δεδομένων

Ο όρος αυτός περιγράφει τις πολιτικές και τις πρακτικές που χρησιμοποιεί ένας οργανισμός για τη διαχείριση των πόρων των δεδομένων του. Η έννοια αυτή ισοδυναμεί με την ύπαρξη ενός οδηγού που δημιουργήθηκε από έναν οργανισμό ακριβώς για να διασφαλίσει ότι τα δεδομένα του είναι έγκυρα, εσωτερικά προσβάσιμα και εμπεριστατωμένα. Πολλές επιχειρήσεις παρέχουν στους νέους υπαλλήλους τους κατευθυντήριες γραμμές σχετικά με τις συγκεκριμένες πολιτικές τους όσον αφορά τη διαχείριση των δεδομένων.

Υπάρχουν τέσσερις κύριες πτυχές της διαχείρισης δεδομένων:

- α) *η ποιότητα*, που αναφέρεται στον τρόπο με τον οποίο μια επιχείρηση αναμένει να διατηρεί τα δεδομένα της ενημερωμένα μαζί με ένα υψηλό επίπεδο ακρίβειας και αξιοπιστίας,
- β) *η ασφάλεια*, που αναφέρεται στον τρόπο με τον οποίο μια επιχείρηση διαφυλάσσει τα δεδομένα της αποτρέποντας τη μη εξουσιοδοτημένη πρόσβαση σε αυτά,
- γ) *η ιδιωτικότητα*, που αναφέρεται στον τρόπο με τον οποίο μια επιχείρηση αποτρέπει πληροφορίες και δεδομένα ευαίσθητης φύσης, όπως οικονομικές πληροφορίες και αρχεία εργαζομένων ή πελατών, από μη εξουσιοδοτημένη συλλογή και αποθήκευση, και
- δ) *η παρακολούθηση*, που αναφέρεται στον τρόπο με τον οποίο μια επιχείρηση διασφαλίζει την απαραίτητη συνέπεια για την επιτυχή εφαρμογή των διαδικασιών που αφορούν τα δεδομένα.



Πηγή: istockphoto.com

συγκρότηση ομάδας για τα δεδομένα

Η συγκρότηση μιας ομάδας εργαζομένων που χειρίζεται δεδομένα, δηλαδή μιας ομάδας για τα δεδομένα, είναι ζωτικής σημασίας για τη διαχείρισή τους, οπότε η διαδικασία επιλογής των μελών της και η κατανομή των εσωτερικών ρόλων αποτελούν σημαντικά στοιχεία επιτυχίας, ανεξάρτητα από την εμπλοκή του εργοδότη στην εργασία τους. Η δομή μιας ομάδας για τα δεδομένα ποικίλλει ανάλογα με το μέγεθος κάθε επιχείρησης και τον βαθμό αξιοποίησης των δεδομένων κατά τη διάρκεια κάθε εργάσιμης ημέρας. Ως εκ τούτου, οι ομάδες για τα δεδομένα αποτελούνται συνήθως από άτομα που καλύπτουν τις ακόλουθες θέσεις εργασίας:

α) *επιστήμονας δεδομένων*, ένας εργαζόμενος που χρησιμοποιεί μαθηματικά, προγραμματισμό και εργαλεία σε προχωρημένο επίπεδο για να εκτελεί και να διαχειρίζεται εκτεταμένες αναλύσεις,

β) *τεχνικός δεδομένων*, ένας εργαζόμενος που επιβλέπει την ανάπτυξη βάσεων δεδομένων και τις υποστηρίζει συνεχώς κατά τη διάρκεια οποιουδήποτε έργου δεδομένων,

γ) *αναλυτής δεδομένων*, ένας εργαζόμενος που εκτελεί οποιαδήποτε ανάλυση απαιτείται.

Τέλος, η αυξανόμενη σημασία των πληροφοριών και των δεδομένων σε κάθε τομέα, είτε πρόκειται για τομέα παραγωγής είτε για τομέα παροχής υπηρεσιών, αύξησε τη ζήτηση για επιδέξιους επαγγελματίες δεδομένων, οι οποίοι διαθέτουν ένα αποδεκτό επίπεδο γραμματισμού για δεδομένα με αυξανόμενη προοπτική, προσθέτοντας έτσι μελλοντική αξία στον τομέα. Επιπλέον, υπάρχει ανάγκη για αξιολόγηση του υφιστάμενου γραμματισμού για τα δεδομένα στο εργατικό δυναμικό μιας επιχείρησης. Η αξιολόγηση αυτή θα μπορούσε να περιλαμβάνει τον έλεγχο του αριθμού των εργαζομένων που θα μπορούσαν να εκτελέσουν εργασίες όπως συσχετίσεις ή στατιστικές κρίσεις ή την ανάπτυξη μιας επιχειρηματικής πρότασης με βάση τα δεδομένα ή την παροχή κατάλληλων εξηγήσεων σχετικά με τα αποτελέσματα των διαδικασιών ή των αλγορίθμων μηχανικής μάθησης ή ακόμη και τον έλεγχο της εκτίμησης των πελατών για τα κοινόχρηστα δεδομένα.

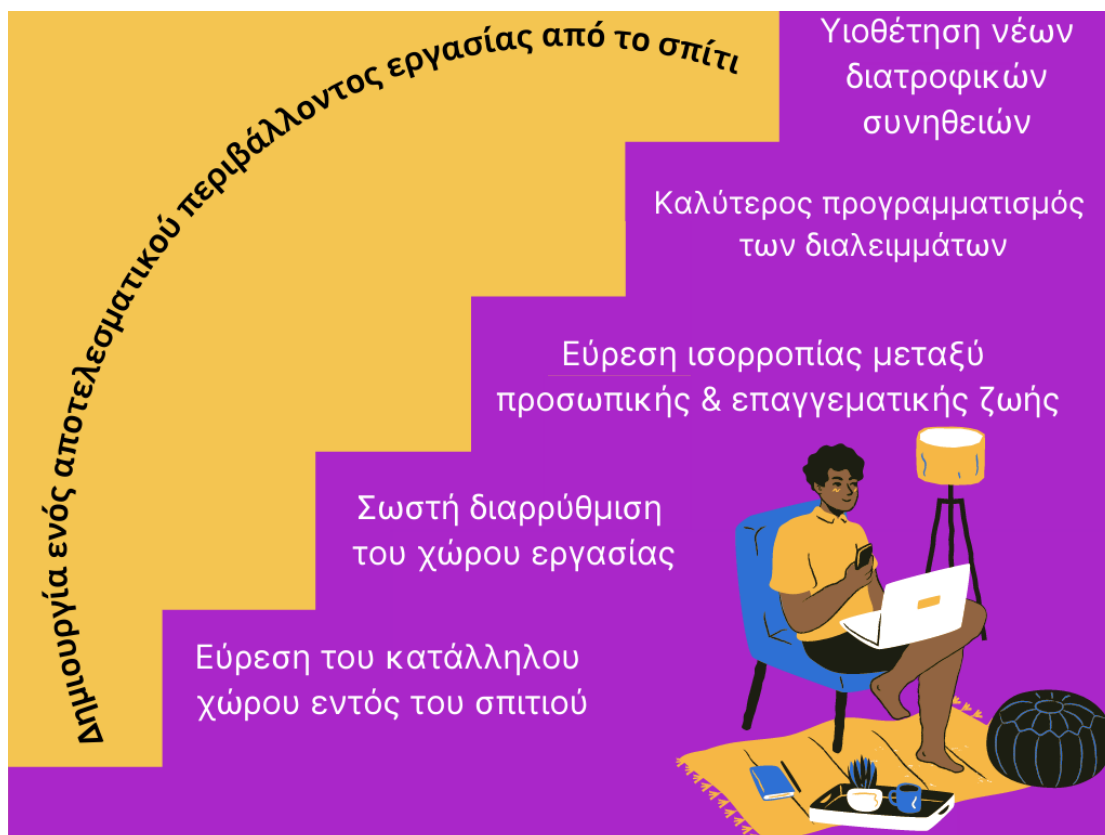
Ως εκ τούτου, η βελτίωση του γραμματισμού για τις πληροφορίες και τα δεδομένα θα πρέπει να αποτελεί προαπαιτούμενο για κάθε εργαζόμενο. Αυτό μπορεί να επιτευχθεί με διάφορους τρόπους, από την εθελοντική συμμετοχή στα έργα που αφορούν τα δεδομένα μιας επιχείρησης έως την ένταξη σε μαθήματα εκπαίδευσης της επιστήμης ή της ανάλυσης σχετικά με την κατανόηση της τρέχουσας ευελιξίας των δεδομένων και την απόκτηση δεξιοτήτων δεδομένων. Ο σχεδιασμός ενός αποτελεσματικού εκπαιδευτικού προγράμματος θα πρέπει να ξεκινά με τον εντοπισμό του υφιστάμενου επιπέδου γραμματισμού σε πληροφορίες και δεδομένα, θα πρέπει να συνεχίζει με την πλήρωση των κενών και την υπερπήδηση των εμποδίων επικοινωνίας και στη συνέχεια με τη δημιουργία ενός ανοιχτού και δημιουργικού περιβάλλοντος μάθησης. Η διαδικασία αυτή θα πρέπει να ολοκληρωθεί με την εφαρμογή υποδειγματικών και βιωματικών μαθημάτων και εργαστηρίων που οδηγούν τελικά στην ενίσχυση του γραμματισμού για τις πληροφορίες και τα δεδομένα.



Πηγή: istockphoto.com

Κεφάλαιο 4 – Δημιουργία ενός αποτελεσματικού περιβάλλοντος εργασίας από το σπίτι

Οι επιχειρήσεις σε όλο τον κόσμο προσπαθούν σκληρά να ελαχιστοποιήσουν τον αντίκτυπο της COVID-19, χρησιμοποιώντας διαφορετικές πρακτικές. Μεταξύ αυτών είναι η καθιέρωση μιας πολιτικής για εργασία από το σπίτι, ώστε οι εργαζόμενοί τους να μπορούν να κάνουν τη δουλειά τους εξ αποστάσεως και, επομένως, με ασφάλεια για αυτούς. Η τηλεργασία μειώνει τον χρόνο μετακίνησης και καθιστά τα εργασιακά ωράρια πιο ευέλικτα. Έτσι, οι εργαζόμενοι αναγκάζονται να αλλάξουν τη ρουτίνα εργασίας τους για να παραμείνουν παραγωγικοί και αποδοτικοί. Ως εκ τούτου, από την κατάσταση αυτή προκύπτει μια νέα ανάγκη, η δημιουργία ενός φιλικού προς τους εργαζόμενους περιβάλλοντος εργασίας από το σπίτι.



Πηγή: istockphoto.com

Υπάρχουν ορισμένα βήματα-ενέργειες που μπορεί να εκτελέσει ένας εργαζόμενος από απόσταση για να δημιουργήσει ένα κατάλληλο για την εργασία του χώρο στο σπίτι του.



Εύρεση του κατάλληλου χώρου εντός του σπιτιού

Ιδανικά, ο νέος χώρος εργασίας στο σπίτι θα πρέπει να είναι ένα δωμάτιο, όπου ο εργαζόμενος από απόσταση θα μπορεί να απομονωθεί τόσο οπτικά όσο και ακουστικά, ώστε να μην αποσπάται η προσοχή του. Επιπλέον, ένας χώρος αφιερωμένος στην εργασία εντός του σπιτιού θέτει το όριο μεταξύ εργασίας και προσωπικής ζωής, χωρίς κυριολεκτικά να εγκαταλείπει την εργασία ή το σπίτι. Αυτός ο νέος χώρος εργασίας θα πρέπει επίσης να χαρακτηρίζεται από κατάλληλες περιβαλλοντικές συνθήκες για τον εργαζόμενο με τηλεργασία- δηλαδή, θερμοκρασία, υγρασία, εξαερισμός και φωτισμός. Θα πρέπει επίσης να είναι καλά εξοπλισμένος και να παρέχει καλή συνδεσιμότητα (διαδίκτυο, τηλεφωνική γραμμή κ.λπ.). Έτσι, ο εργαζόμενος από απόσταση θα είναι σε θέση να εργάζεται με την ίδια αποτελεσματικότητα που εργάζεται στο γραφείο.



Σωστή διαρρύθμιση του χώρου εργασίας

Όσον αφορά την άνεση σε ένα περιβάλλον εργασίας από το σπίτι, η καταλληλότητά του θα πρέπει να αξιολογείται ανάλογα με τις ανάγκες του εργαζόμενου από απόσταση. Η καθιστική εργασία που απαιτεί την παρουσία μπροστά σε μια οθόνη υπολογιστή μπορεί να σχετίζεται με διάφορα προβλήματα υγείας (π.χ. κόπωση των ματιών, μυοσκελετικά προβλήματα, πνευματική και γνωστική υπερφόρτωση κ.λπ.) Ως εκ τούτου, ο εργαζόμενος από απόσταση πρέπει να είναι προσεκτικός υιοθετώντας ορισμένα προληπτικά μέτρα, λαμβάνοντας υπόψη όχι μόνο τις προσωπικές του ανάγκες, αλλά και τον χρόνο που χρειάζεται να περνάει μπροστά στην οθόνη, καθώς και τη διαρρύθμιση του χώρου εργασίας.

Έτσι, αρχικά, ο εργαζόμενος από απόσταση θα πρέπει να διασφαλίσει ότι τα επαγγελματικά έπιπλα είναι άνετα, εργονομικά και ρυθμιζόμενα, ώστε να διατηρείται η καλή στάση του σώματος και να περιορίζονται οι μυοσκελετικοί κίνδυνοι καθ' όλη τη διάρκεια των καθημερινών ωρών εργασίας. Αυτό ισχύει και για τον εξοπλισμό πληροφορικής (π.χ. οθόνη, ποντίκι, πληκτρολόγιο κ.λπ.), προϋπόθεση για να χαρακτηριστεί η θέση εργασίας άνετη. Επιπλέον, η καλή διάταξη του χώρου του εξοπλισμού είναι επίσης σημαντική, καθώς παρέχει επαρκή χώρο στον εργαζόμενο από απόσταση για να μετακινείται ή να αλλάζει τη θέση του κατά βούληση. Η συνολική άνεση των εργαζομένων αυτών μπορεί επίσης να βελτιωθεί με την περιοδική πραγματοποίηση μικρών διαλειμμάτων από την εργασία στον υπολογιστή για να απομακρυνθεί κανείς από το χώρο εργασίας, να κάνει ασκήσεις χαλάρωσης, να ξεκουράσει τα μάτια του κ.λπ.



Εξισορρόπηση της προσωπικής και της επαγγελματικής ζωής

Όσον αφορά τη ρουτίνα της ημέρας εργασίας, η οποία μεταβάλλεται στο πλαίσιο της εργασίας από το σπίτι, είναι σημαντικό να τεθούν όρια μεταξύ της προσωπικής και της επαγγελματικής ζωής. Μια βασική συμβουλή προς έναν εργαζόμενο από απόσταση είναι η παρακολούθηση του χρόνου που αφιερώνεται στην εργασία, για παράδειγμα, με τη χρήση ημερολογίου. Επιπλέον, στην περίπτωση που ζει με άλλους, ο εργαζόμενος από απόσταση θα πρέπει να έχει μια ειλικρινή συζήτηση με τον καθένα για τον καθορισμό κάποιων βασικών κανόνων ώστε αυτή η κατάσταση να λειτουργήσει, είτε εργάζονται και οι άλλοι από απόσταση είτε όχι, ώστε να αποφεύγονται οι άσκοποι περισπασμοί ή οι διακοπές.



Πηγή: istockphoto.com



Προγραμματισμός των διαλειμμάτων

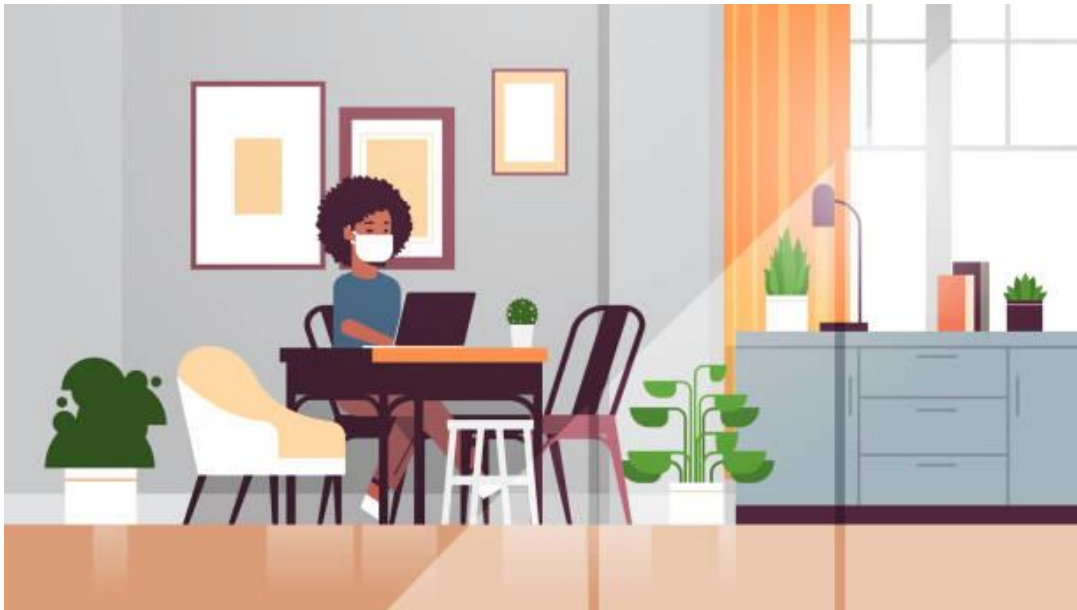
Ένας σημαντικός παράγοντας για την ημέρα με τηλεργασία είναι τα διαλείμματα από τη δουλειά, όπως επίσης αναφέρθηκε προηγουμένως. Η πολύωρη παραμονή μπροστά σε έναν υπολογιστή μπορεί να οδηγήσει σε κούραση. Ως εκ τούτου, μερικές φορές ο εργαζόμενος από απόσταση πρέπει να απομακρυνθεί από το χώρο εργασίας, να κάνει έναν σύντομο περίπατο μέσα στο σπίτι ή έξω από αυτό ή να κάνει κάποιο άλλο είδος σύντομης σωματικής άσκησης. Ο εργαζόμενος από απόσταση θα πρέπει επίσης να συνδυάζει κάποιες δραστηριότητες που σχετίζονται με την εργασία και δεν απαιτούν χρήση υπολογιστή, π.χ. τηλεφωνική συνομιλία ή συνομιλία μέσω βίντεο, με έναν σύντομο περίπατο.



Υιοθέτηση νέων διατροφικών συνηθειών

Τέλος, ο εργαζόμενος από απόσταση θα πρέπει να βρίσκει χρόνο μεταξύ των καθηκόντων εργασίας για μικρά διαλείμματα διατροφής, ώστε να λαμβάνει θρεπτικά γεύματα που εν τέλει βοηθούν στη βελτίωση της εργασιακής απόδοσης. Έτσι, μια

καλή ρουτίνα πρωινού και μεσημεριανού γεύματος είναι απαραίτητη κατά τη διάρκεια της τηλεργασίας. Τα εύκολα στην προετοιμασία υγιεινά γεύματα, τα οποία παραδίδονται στο σπίτι ή προετοιμάζονται εκ των προτέρων για λόγους εξοικονόμησης χρόνου και αποφυγής περισπασμών, μπορούν να αποτελέσουν μια αξιόλογη προσθήκη στην καθημερινή ρουτίνα της τηλεργασίας και να καταστήσουν τους εργαζόμενους από απόσταση παραγωγικούς και συγκεντρωμένους.



Πηγή: istockphoto.com

Κεφάλαιο 5 – Πρακτική δραστηριότητα/φύλλο εργασίας & χρήσιμα εργαλεία

Πρακτικές Δραστηριότητες

1. Διαρύθμιση του χώρου εργασίας στο σπίτι

- Προσπαθήστε να οργανώσετε έναν χώρο/δωμάτιο στο σπίτι σας με τρόπο που να σας ταιριάζει περισσότερο για λόγους τηλεργασίας.
- Χρησιμοποιήστε μια λίστα με τις εργασίες που πρέπει να ολοκληρώσετε κάθε μέρα
- Καθορίστε τις ώρες εργασίας
- Προγραμματίστε τακτικές συναντήσεις για να δημιουργήσετε μια πιο δομημένη ημέρα
- Κάντε διαλείμματα για να ανανεωθείτε και να συγκεντρωθείτε εκ νέου
- Επιβραβεύστε τον εαυτό σας για μια καλά εκτελεσμένη εργασία
- Θέστε όρια και σταματήστε να εργάζεστε όταν τελειώσει η μέρα
- Μοιραστείτε την εμπειρία σας με άλλους συναδέλφους ή φίλους που εργάζονται από απόσταση.



Πηγή: istockphoto.com

2. Υπολογισμός των χρημάτων που εξοικονομούνται από την τηλεργασία

Η τηλεργασία μπορεί να βοηθήσει τους εργαζόμενους να εξοικονομήσουν χρήματα, όπως αναφέρεται στα παραπάνω κεφάλαια. Υπάρχουν διαθέσιμες διάφορες διαδικτυακές αριθμομηχανές, τις οποίες μπορεί να χρησιμοποιήσει ένας εργαζόμενος από απόσταση για να υπολογίσει πόσα χρήματα μπορεί να εξοικονομήσει καθώς εργάζεται εξ αποστάσεως.

Μια πρόταση είναι να χρησιμοποιήσετε την αριθμομηχανή που παρέχεται από το [Confused.com](https://www.confused.com), η οποία είναι διαθέσιμη δωρεάν (δεν απαιτεί εγγραφή χρήστη). Πρόκειται για ένα εύκολο στη χρήση, κλιμακωτό εργαλείο που παρέχει στον χρήστη πληροφορίες σχετικά με το πόσα χρήματα μπορεί να εξοικονομήσει ο εργαζόμενος από απόσταση. Οι πληροφορίες που απαιτείται να συμπληρωθούν από τον χρήστη αφορούν τις συνήθειες μετακίνησης και τις συνήθειες δαπάνης χρημάτων κατά τη διάρκεια των κανονικών εργάσιμων ημερών.

- **Σημείωση:** Αυτό το εργαλείο χρησιμοποιεί την αγγλική λίρα και το μίλι ως μονάδες μέτρησης για τα χρήματα και την απόσταση αντίστοιχα. Επομένως, μην ξεχάσετε να κάνετε μετατροπές στο νόμισμά σας (π.χ. ευρώ) και στη μετρική μονάδα σας (π.χ. χιλιόμετρα). Αυτές οι μετατροπές μπορούν να πραγματοποιηθούν μετά την εκτέλεση μιας απλής σχετικής αναζήτησης με Google.

Χρήσιμοι σύνδεσμοι

- Οι καλύτερες δουλειές για τηλεργασία - <https://www.lifewire.com/best-jobs-for-telecommuting-2377295>
- Γραμματισμός στα δεδομένα για όσους τα φοβούνται: 7 πράγματα που πρέπει να γνωρίζουν οι αρχάριοι – <https://venngage.com/blog/data-literacy/>
- Εργασία από το σπίτι: Πώς να διαμορφώσετε το χώρο εργασίας σας - <https://www.youtube.com/watch?v=tMTxikrSe8g>

- Ειδικός σε θέματα εργονομίας εξηγεί πώς να ρυθμίσετε το γραφείο σας -
https://www.youtube.com/watch?v=F8_ME4VwTiw
- Εργασία από το σπίτι: 10 συμβουλές για να παραμένετε κινητοποιημένοι και παραγωγικοί –
https://www.youtube.com/watch?v=Sv0_1pEfhWI
- Προκλήσεις της εξ αποστάσεως εργασίας –
https://www.youtube.com/watch?v=EVI39iu8_IY
- Αριθμομηχανή για την αποταμίευση κατά την εργασία από το σπίτι –
<https://www.confused.com/working-from-home-calculator>

4. Βιβλιογραφία

- Benny, A. (2021). *7 benefits of telecommuting that prove it's here to stay*. Nextiva Blog. Retrieved December 21, 2021, from <https://www.nextiva.com/blog/benefits-of-telecommuting.html>
- Cognizant (n.d.). *Green rush: The Economic Imperative for Sustainability*. Retrieved December 27, 2021, from <https://www.cognizant.com/us/en/whitepapers/documents/green-rush-the-economic-imperative-for-sustainability-codex6516.pdf>
- Cox, D. R. (2006). *Principles of Statistical Inference*. Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- European Commission. (n.d.). *Green Digital. Shaping Europe's digital future*. Retrieved December 27, 2021, from <https://digital-strategy.ec.europa.eu/en/policies/green-digital>
- Everywoman (2021). *Creating a productive work-from-home environment*. Everywoman. Retrieved December 23, 2021, from <https://www.everywoman.com/my-development/learning-areas/articles/creating-productive-work-home-environment>
- Goff-Dupont, S. (2022). 18 high-impact virtual team building activities and games for 2022. Work Life by Atlassian. Retrieved February 4, 2022, from <https://www.atlassian.com/blog/teamwork/virtual-team-building-activities-remote-teams>
- ILO (2020). *Teleworking during the covid-19 pandemic and beyond*. Retrieved December 21, 2021, from https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed_protect/---protrav/---travail/documents/instructionalmaterial/wcms_751232.pdf
- JRC (2020). *Telework in the EU before and after the COVID-19: where we were, where we head to*. Retrieved December 21, 2021, from https://ec.europa.eu/jrc/sites/default/files/jrc120945_policy_brief_-_covid_and_telework_final.pdf

- Madsen, S. (2021). *It's here to stay: Teleworking benefits and recommendations*. Forbes. Retrieved December 21, 2021, from <https://www.forbes.com/sites/forbescoachescouncil/2021/02/03/its-here-to-stay-teleworking-benefits-and-recommendations/?sh=7d2bdedc42ab>
- Merriam-Webster (n.d.). *Algorithm definition & meaning*. Merriam-Webster. Retrieved July 26, 2022, from <https://www.merriam-webster.com/dictionary/algorithm>
- Munar, L. (n.d.). *Practical tips to make home-based telework as healthy, safe, and effective as possible*. OSHWiki. Retrieved December 23, 2021, from https://oshwiki.eu/wiki/Practical_tips_to_make_home-based_telework_as_healthy,_safe_and_effective_as_possible#cite_note-6
- Panetta, K. (2021). *A data literacy guide for D&A leaders*. Gartner. Retrieved December 22, 2021, from <https://www.gartner.com/smarterwithgartner/a-data-and-analytics-leaders-guide-to-data-literacy>
- Sanchi (2021). *Top 6 environmental benefits of remote work: Airmeet*. Airmeet HUB. Retrieved February 4, 2022, from <https://www.airmeet.com/hub/blog/environmental-benefits-of-remote-work/>
- Stobierski, T. (2021). *Data Literacy: An introduction for business*. Business Insights - Blog. Retrieved December 22, 2021, from <https://online.hbs.edu/blog/post/data-literacy>
- Thomas, J. (n.d.). *Learn*. Rumie. Retrieved December 27, 2021, from <https://learn.rumie.org/jR/bytes/how-do-digital-technologies-impact-the-environment/>
- Viccarbe (2021). *Advantages and disadvantages of teleworking or telecommuting*. Viccarbe. (2021, June 8). Retrieved December 21, 2021, from <https://www.viccarbe.com/spaces/advantages-and-disadvantages-of-teleworking-or-telecommuting/>
- WHO (2020). *Who director-general's opening remarks at the media briefing on COVID-19 - 11 March 2020*. World Health Organization. Retrieved December 21,

2021, from <https://www.who.int/director-general/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19---11-march-2020>