



Θεωρία της Στοχοθέτησης (Edwin Locke, 1938-...)



Θέτεις στόχους;

Παρακίνηση

Οι διεργασίες που εξηγούν την **ένταση** και την **κατεύθυνση** και την **επιμονή** των προσπαθειών ενός ατόμου για την απόκτηση του στόχου (Robbins and Judge, 2011)



ΕΝΤΥΠΟ Α'
(Προϊσταμένων οργανικών μονάδων)

Αριθ.πρωτ.:

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ/ΦΟΡΕΑΣ.....
ΓΕΝΙΚΗ/ΕΙΔΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ/ Ν.Π.Δ.Δ.....
ΓΕΝΙΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ.....
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ.....
ΤΜΗΜΑ.....

ΕΚΘΕΣΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ

Χρονική Περίοδος..... (ακριβές χρονικό διάστημα)

1. ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΑΞΙΟΛΟΓΟΥΜΕΝΟΥ (Συμπληρώνεται από τον αξιολογούμενο)

Όνοματεπώνυμο/Πατρώνυμο:	
Κατηγορία/ Κλάδος/Βαθμός: (για μόνιμο υπάλληλο)	
Εκπαιδευτική βαθμίδα/Ειδικότητα/Βαθμός: (για Ιδιωτικού δικαίου υπάλληλο)	
Θέση ευθύνης:	

2. ΤΙΤΛΟΙ ΣΠΟΥΔΩΝ - ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗ (Συμπληρώνεται από τον αξιολογούμενο)

α) ΤΙΤΛΟΙ ΣΠΟΥΔΩΝ:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

β) ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗ κατά το έτος αξιολόγησης:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

3. ΣΥΝΟΠΤΙΚΗ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΟΥ ΕΡΓΟΥ που επιτελέστηκε από την οργανική μονάδα:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

4. ΣΥΝΟΠΤΙΚΗ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΟΥ ΕΡΓΟΥ που επιτελέστηκε από τον αξιολογούμενο:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Όνοματεπώνυμο & Υπογραφή Αξιολογούμενου:		Ημερομηνία:
---	--	-------------



Θεωρία της Στοχοθέτησης

- ▶ Εδράζεται στην αντίληψη ότι όταν το άτομο εργάζεται προς ένα συγκεκριμένο στόχο τότε παρακινείται περισσότερο αποτελεσματικά
- ▶ Οι στόχοι πρέπει να είναι «έξυπνοι» (**SMART**)
 - ▶ Συγκεκριμένοι (**S**pecific)
 - ▶ Μετρήσιμοι (**M**easurable)
 - ▶ Επιτεύξιμοι και Ρεαλιστικοί (**A**chievable – **R**ealistic)
 - ▶ Χρονικά Καθορισμένοι (**T**ime Specific)

Θεωρία της Στοχοθέτησης

- ▶ Όσο αυξάνεται η δυσκολία, τόσο αυξάνεται η προσπάθεια που καταβάλλεται
- ▶ Όσο αυξάνεται η συμμετοχή στον καθορισμό των στόχων, τόσο αυξάνεται η προσπάθεια που καταβάλλεται
- ▶ Σημαντικό στοιχείο η ανατροφοδότηση.



Επαγγελματική –μας- εξουθένωση



*“If you want to be happy for an evening,
Buy a bottle of wine.....*

*If you want to be happy throughout your
life,*

Enjoy your work!”

KINEZIKH ΠΑΡΟΙΜΙΑ

Αναγνωρίστε τον εκφοβισμό στον εργασιακό χώρο.

- ▶ Η πλημμελής, η ανύπαρκτη ή η εσκεμμένα λανθασμένη εκπαίδευση του νέου εργαζομένου και η ανάθεση της προσαρμογής του σε αδιάφορο ή υστερόβουλο μέντορα.
- ▶ Η εκμάθηση κακών πρακτικών από παλαιότερους συναδέλφους και η επιτηδευμένη καλλιέργεια χαλαρού κλίματος, ώστε να υποπέσει ο άπειρος σε σφάλμα.
- ▶ Η ηθελημένη απόκρυψη ή διαστρέβλωση πληροφοριών με σκοπό την έκθεση του νέου εργαζομένου στα μάτια των πελατών, των συναδέλφων ή των προϊσταμένων.

Αναγνωρίστε τον εργασιακό εκφοβισμό

- ▶ Ο γενικός και αόριστος προσδιορισμός των αρμοδιοτήτων, που έχει ως συνέπεια είτε την υπεραπασχόληση του νέου ή την παράβλεψη και αμέλεια σημαντικών καθηκόντων του.
- ▶ Οι ασαφείς κανονισμοί και διαδικασίες.
- ▶ Η διαρκής επίκληση δεοντολογικών κανόνων που αποτρέπουν την πράξη ή εφαρμόζονται επιλεκτικά.

Αναγνωρίστε τον εργασιακό εκφοβισμό

- ▶ Η αυθαίρετη κατανομή των ενισχύσεων και η υποκειμενική εφαρμογή στερήσεων ή ποινών.
- ▶ Οι κακώς προσδιορισμένοι στόχοι, οι κρυφές ιεροτελεστίες, η κουλτούρα συνωμοσίας, οι αφανείς διαδικασίες και η συγκρουσιακή επικοινωνία, που μπορεί να περιλαμβάνει ύβρεις, κολακεία, υποτίμηση, κήρυγμα, επίδειξη, ψεύδος, μισή αλήθεια, προσωπικούς χαρακτηρισμούς.
- ▶ Η υποκρισία και οι παραπλανητικές προθέσεις.

Αγγνωρίστε τον εργασιακό εκφοβισμό

- ▶ Η υπερσυγκέντρωση εξουσιών.
- ▶ Η παράβλεψη του κανονιστικού πλαισίου και η προτροπή για παρανομία.
- ▶ Η στέρηση ευκαιριών κατάρτισης, προαγωγής και προσωπικής ανάπτυξης.

Αναγνωρίστε τον εργασιακό εκφοβισμό

- ▶ Η υπερβολική μη αμειβόμενη εργασία και τα ελαστικά ωράρια, που καθορίζονται χωρίς νομοθετικό πλαίσιο ή καθυστέρηση δεδουλευμένων.
- ▶ Η ανυπαρξία συμπεριφοριστικής και ολόπλευρης αξιολόγησης με κριτήρια γνωστά στον εργαζόμενο.
- ▶ Η οικειοποίηση της δουλειάς και του μόχθου του άλλου.

Αγγνωρίστε τον εργασιακό εκφοβισμό

- ▶ Η παρακολούθηση υπαλλήλων χωρίς να λαμβάνουν γνώση.
- ▶ Η μεταφορά δυναμικών και συσχετισμών από άλλα έξω-εργασιακά πλαίσια στη δουλειά.
- ▶ Η σεξουαλική παρενόχληση και ο ερωτικός εκβιασμός.

Αγγνωρίστε τον εργασιακό εκφοβισμό

- ▶ Η αδιαφορία, η συγκάλυψη και η συνενοχή, που προκαλείται από την αδυναμία των πολλών να υποστηρίξουν ενεργά τον αγώνα ενάντια στην ολοφάνερη αδικία.
- ▶ Η χρήση της εξωτερικής εμφάνισης ως δέλεαρ για την εργασιακή ανέλιξη εις βάρος των μοχθούντων συναδέλφων
- ▶ Η επιστράτευση όλων των νομικών και άλλων μηχανισμών εναντίον μεμονωμένων υπαλλήλων.
- ▶ Η στέρηση του δικαιώματος για εργασία από παλαιοκομματικούς συνδικαλιστές.



Εκπαιδευτικοί: ιδιαίτερα επιρρεπείς στο burn out

«δεν μπορώ να είμαι αποτελεσματικός στην τάξη»

Οι **ανύπαντροι**, οι **πρωτοδιόριστοι** και οι **παλιοί** εκπαιδευτικοί είναι αυτοί που απειλούνται περισσότερο από το Burnout.

4 στάδια (από το άγχος στην εξουθένωση)

- ▶ **Ενθουσιασμός:** Θα αλλάξω τον κόσμο! (νεοδιόριστος)
- ▶ **Αμφιβολία:** Στραβός είναι ο γιαλός. (ώρα για διεκδικήσεις)
- ▶ **Απογοήτευση:** Τίποτα δεν αλλάζει, όλα είναι μάταια (ακύρωση)
- ▶ **Απάθεια:** Ο μισθός να «τρέχει»... και όλα τ' αλλά μ' αφήνουν παγερά αδιάφορο

Επαγγελματική εξουθένωση

- ▶ **Σύνδρομο σωματικής και ψυχικής** εξάντλησης.
- ▶ Ο εκπαιδευτικός κατακλύζεται από συναισθήματα **άγχους**,
- ▶ Χάνει το **ενδιαφέρον** του για τους μαθητές του,
- ▶ **Αρνητική εικόνα** για τον εαυτό του
- ▶ **Ανικανότητα επίλυσης** εκπαιδευτικών/επαγγελματικών προβλημάτων

Χαρακτηριστικά burn out

- ▶ Συναισθηματική κόπωση (**εξάντληση**)
- ▶ Αποπροσωποποίηση (**κυνισμός** προς μαθητές/γονείς)
- ▶ Έλλειψη **στοχοθεσίας**

Συμπτώματα

- ▶ Κεφαλαλγίες
- ▶ Γαστρεντερικές διαταραχές
- ▶ Διαταραχές διατροφής (βάρους)
- ▶ Διαταραχές ύπνου
- ▶ Κατανάλωση καφέ, αλκοόλ, καπνού.
- ▶ Καρδιαγγειακά.
- ▶ Ξεχνάω ονόματα μαθητών μου (αδυναμία συγκέντρωσης)
- ▶ Αίσθημα ενοχών (*φταίω, είμαι ανεπαρκής*)
- ▶ Μειωμένη σεξουαλική επιθυμία
- ▶ Συχνές απουσίες από την εργασία

Αίτια

- ▶ **Πολυετή** εργασία στην πρώτη γραμμή
- ▶ Μειωμένο **κῦρος** των εκπαιδευτικών
- ▶ **Έλλειψη** εμποπτείας
- ▶ Απουσία **ίσων ευκαιριών**
(κομματικοποίηση)
- ▶ Χαμηλός **μισθός**
- ▶ Το κυνήγι της «**ύλης**»

Αίτια

- ▶ **Εναντιωματική** συμπεριφορά μαθητών
- ▶ Διδασκαλία και διόρθωση **στο σπίτι** (δεν προλαβαίνω!)
- ▶ Αυξημένες **ευθύνες**
- ▶ Περιορισμένες ευκαιρίες **υπηρεσιακής εξέλιξης**.
- ▶ Δυσλειτουργικές σχέσεις με τον **διευθυντή**.
- ▶ Μεγάλες τάξεις. (;)

Παρεμβάσεις/προτάσεις/πρόληψη

- ▶ Συμμετοχή των εκπαιδευτικών στο σχεδιασμό της «ύλης»
- ▶ Επιμόρφωση
- ▶ Εποπτεία
- ▶ Ίσες ευκαιρίες
- ▶ Επιμέλεια εαυτού
- ▶ **Δεν ντρέπομαι να ζητήσω βοήθεια.**

Παρεμβάσεις/προτάσεις/πρόληψη

- ▶ Βελτίωση **φυσικής άσκησης**
- ▶ Τεχνικές χαλάρωσης
- ▶ Θέτω **ρεαλιστικούς στόχους**
- ▶ Ανάπτυξη **διεκδικητικότητας**
- ▶ Τροποποίηση/αλλαγή θέσεων εργασίας.
- ▶ Κοινό ομαδικό εργασιακό όραμα
- ▶ Δίκτυο υποστήριξης εκπαιδευτικών