

Εργασία Εξ Αποστάσεως (Remote Work)

Εξεταστέα Ύλη (Syllabus)

Μάιος 2022

Έκδοση 1.0

PeopleCert

All talents, certified.

Copyright © 1997 – 2022 Ίδρυμα ECDL

Όλα τα δικαιώματα είναι κατοχυρωμένα. Απαγορεύεται η αναπαραγωγή εν όλω ή εν μέρει του παρόντος σε οποιαδήποτε μορφή και με οποιοδήποτε μέσο (ηλεκτρονικά, φωτοτύπηση, φωνητική καταγραφή ή άλλως) χωρίς την έγγραφη συναίνεση του Ιδρύματος ECDL. Για οποιοδήποτε ερώτημα σχετικά με την άδεια αναπαραγωγής, μετάδοσης και χρήσης για οποιοδήποτε λόγο του παρόντος υλικού παρακαλούμε απευθυνθείτε στον εκδότη.

Αποποίηση

Παρ' όλα τα μέτρα που έχουν ληφθεί από το Ίδρυμα ECDL για την προετοιμασία αυτής της έκδοσης, καμία εγγύηση δεν παρέχεται από το Ίδρυμα ECDL, ως εκδότη, για την πληρότητα των πληροφοριών που περιέχονται εντός αυτής. Επίσης, το Ίδρυμα ECDL δεν είναι υπεύθυνο ή υπόχρεο για οποιαδήποτε απώλεια, βλάβη, φθορά, οποιουδήποτε είδους προκύψει λόγω πληροφοριών, οδηγιών ή συμβουλών που περιέχονται σε αυτό το έγγραφο. Το Ίδρυμα ECDL διατηρεί το δικαίωμά του να πραγματοποιεί αλλαγές μονομερώς και κατά τη διακριτική του ευχέρεια οποτεδήποτε χωρίς προηγούμενη γνωστοποίηση.

Το Ίδρυμα ECDL είναι εγγεγραμμένο εμπορικό όνομα του The European Computer Driving License Foundation Limited. Το ECDL και τα σχετικά λογότυπα είναι όλα καταχωρημένα εμπορικά σήματα του Ιδρύματος ECDL. Όλα τα δικαιώματα είναι κατοχυρωμένα.

Ενότητα Εργασία Εξ Αποστάσεως (Remote Work)

Η ενότητα αυτή παραθέτει τις βασικές έννοιες και καλές πρακτικές που απαιτούνται για να είναι κάποιος αποτελεσματικός κατά την εργασία εξ αποστάσεως.

Στόχοι της Ενότητας

Ο υποψήφιος θα πρέπει να είναι σε θέση να:

- Κατανοεί τον όρο εξ αποστάσεως εργασία, τα διαφορετικά μοντέλα της εξ αποστάσεως εργασίας, καθώς και τα πλεονεκτήματα και τις προκλήσεις που αναδύονται για τις κοινωνίες, τους οργανισμούς και τους εργαζόμενους.
- Κατανοεί τη σημασία της αυτοδιαχείρισης και της συνεργασίας στα περιβάλλοντα της εξ αποστάσεως εργασίας, καθώς και τις βασικές δεξιότητες που απαιτούνται για να είναι αποτελεσματικός όταν εργάζεται ως μονάδα και ως μέλος ομάδας.
- Αναγνωρίζει τα βασικά ρυθμιστικά ζητήματα όταν ξεκινά να εργάζεται εξ αποστάσεως, όπως είναι η υγεία και ασφάλεια, οι τεχνικές απαιτήσεις και οι απαιτήσεις ασφάλειας.
- Προσδιορίζει τα βασικά είδη εργαλείων που υποστηρίζουν την εξ αποστάσεως εργασία και τις βασικές θεωρήσεις για να τα χρησιμοποιεί αποτελεσματικά

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ	ΣΥΝΟΛΟ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ	ΑΝΑΦ.	ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ	
1 Εισαγωγικές Έννοιες	1.1 Έννοιες/Όρισμοί	1.1.1	Καθορισμός του όρου εξ αποστάσεως εργασία. Αναγνώριση διάφορων τρόπων εξ αποστάσεως εργασίας όπως: μερικώς εξ αποστάσεως, πλήρως εξ αποστάσεως	
		1.1.2	Αναγνώριση των διάφορων μοντέλων εξ αποστάσεως εργασίας για εργαζόμενους όπως: κινητή απασχόληση, κατ' οίκον εργασία, hub-work. Αναγνώριση των διάφορων μοντέλων εξ αποστάσεως εργασίας για οργανισμούς: κατακεκομμένο, υβριδικό (hybrid).	
	1.2 Πλεονεκτήματα και Προκλήσεις	1.2.1	Αναγνώριση των δυνητικών πλεονεκτημάτων της εξ' αποστάσεως εργασίας για τις οικονομίες και κοινωνίες όπως: μειωμένη κυκλοφοριακή συμφόρηση και συσχετισμένη ρύπανση, μειωμένη πίεση για συγκέντρωση.	
		1.2.2	Αναγνώριση των δυνητικών προκλήσεων της εξ αποστάσεως εργασίας για τις οικονομίες και κοινωνίες όπως: απουσία πολιτικών, κανονισμών λειτουργίας, υποδομών.	
		1.2.3	Αναγνώριση των δυνητικών πλεονεκτημάτων της εξ αποστάσεως εργασίας για οργανισμούς όπως: αυξημένη παραγωγικότητα, μείωση απουσιών, μειωμένα πάγια έξοδα, πρόσβαση σε μια ευρύτερη ομάδα ικανοτήτων.	

Το Ίδρυμα ECDL είναι εγγεγραμμένο εμπορικό όνομα του The European Computer Driving License Foundation Limited. Το ECDL και τα σχετικά λογότυπα είναι όλα καταχωρημένα εμπορικά σήματα του Ίδρυματος ECDL. Όλα τα δικαιώματα είναι κατοχυρωμένα.

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ	ΣΥΝΟΛΟ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ	ΑΝΑΦ.	ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ
		1.2.4	Αναγνώριση δυνητικών προκλήσεων της εξ αποστάσεως εργασίας για οργανισμούς όπως: επένδυση σε εργαλεία, συσκευές, δίκτυα και δεξιότητες, προστασία συσκευών και δεδομένων, παροχή μεγαλύτερης αυτονομίας και διαχείριση ανθρώπων και εργασιών, προσλήψεις προσωπικού, δημιουργία σχέσεων και ομάδων.
		1.2.5	Αναγνώριση των δυνητικών πλεονεκτημάτων της εξ αποστάσεως εργασίας για εργαζόμενους όπως: μεγαλύτερη ευελιξία, μείωση χρόνου και κόστους μετακίνησης.
		1.2.6	Αναγνώριση των δυνητικών προκλήσεων της εξ αποστάσεως εργασίας για εργαζόμενους όπως: κόπωση εξαιτίας της πολύωρης εργασίας, εργασία ανεξαρτήτως ασθένειας, δυσκολία απεμπλοκής από την εργασία, απομόνωση και άγχος λόγω ανεπαρκούς υποστήριξης, ανατροφοδότηση, επικοινωνία και συνεργασία, επίπτωση του μη εργονομικού περιβάλλοντος εργασίας.
2 Αυτοδιαχείριση, Ομαδική Εργασία	<i>2.1 Αυτοδιαχείριση</i>	2.1.1	Κατανόηση των προσωπικών δεξιοτήτων που υποστηρίζουν την εξ αποστάσεως εργασία όπως: οργάνωση, πειθαρχία, δυνατότητα επίλυσης προβλημάτων, ισχυρά εσωτερικά κίνητρα.
		2.1.2	Αναγνώριση τρόπων μείωσης των επιπτώσεων της υπερεργασίας κατά την εξ αποστάσεως εργασία όπως: καθιέρωση ρουτίνας, διαλείμματα, συμφωνημένο ωράριο εργασίας, λήψη άδειας για λόγους ασθένειας, ξεχωριστός εργασιακός και προσωπικός χώρος, απεμπλοκή από τεχνολογία που σχετίζεται με την εργασία εκτός ωραρίου εργασίας.
		2.1.3	Αναγνώριση τρόπων παραγωγικότητας κατά την εξ αποστάσεως εργασία όπως: σχεδίαση και καθορισμός καθημερινών και εβδομαδιαίων στόχων, συγκέντρωση στις εργασίες, παρακολούθηση της προσωπικής προόδου, προσπάθεια επίλυσης έργων και τεχνικών θεμάτων χωρίς βοήθεια, κλιμάκωση θεμάτων όταν είναι απαραίτητο.

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ	ΣΥΝΟΛΟ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ	ΑΝΑΦ.	ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ
	2.2 Ομαδική εργασία	2.2.1	Αναγνώριση τρόπων για αποτελεσματική επικοινωνία κατά την εργασία εξ αποστάσεως όπως: τακτική ανεπίσημη επικοινωνία με τους συναδέλφους, τακτική επικοινωνία με την ομάδα, τακτική επικοινωνία με τον προϊστάμενο.
		2.2.2	Αναγνώριση της ανάγκης για την κατάλληλη και επαγγελματική επικοινωνία (netiquette) όπως: χρήση σαφούς και ακριβούς γλώσσας, μη χρήση προσβλητικής ακατάλληλου ή περιττού περιεχομένου, ενσυναίσθηση.
		2.2.3	Αναγνώριση τρόπων για να αποτελεσματική συνεργασία σε μια ομάδα κατά την εξ αποστάσεως εργασία όπως: εργασία για την επίτευξη κοινών στόχων, ανοιχτή επικοινωνία απόψεων και ιδεών, κατανόηση ρόλων και ευθυνών, κατάλληλη χρήση συνεργατικών εργαλείων.
3 Ρυθμίσεις	3.1 Πολιτικές	3.1.1	Αναγνώριση των γνωστών πολιτικών σχετικά με την εξ αποστάσεως εργασία που πρέπει να εφαρμόσουν οι οργανισμοί για να εξασφαλίσουν συμμόρφωση όπως: ασφάλεια πληροφοριών, προστασία δεδομένων, υγεία και ασφάλεια.
		3.1.2	Κατανόηση της αξίας τήρησης των οργανωτικών πολιτικών σχετικά με την εξ αποστάσεως εργασία και τη χρήση διαδικτυακών εργαλείων και συσκευών.
		3.1.3	Αναγνώριση των στοιχείων ενός εργονομικού εργασιακού περιβάλλοντος: τοποθεσία και μέγεθος του εργασιακού χώρου, κάθισμα, φωτισμός.
		3.1.4	Αναγνώριση της αξίας της γνώσης των σχετικών επαφών κατά την εξ αποστάσεως εργασία όπως: μέλη της ομάδας, τμήμα ανθρώπινου δυναμικού, οικονομικό τμήμα, τμήμα τεχνικής υποστήριξης.
	3.2 Τεχνολογία	3.2.1	Αναγνώριση των βασικών τεχνικών προ-απαιτούμενων για την εξ αποστάσεως εργασία όπως: γρήγορη και αξιόπιστη σύνδεση στο Διαδίκτυο, κατάλληλος υπολογιστής/ συσκευή, κάμερα, μικρόφωνο, ηχεία, εργαλεία.

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ	ΣΥΝΟΛΟ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ	ΑΝΑΦ.	ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ
		3.2.2	Αναγνώριση των βασικών τύπων εργαλείων που υποστηρίζουν την εξ αποστάσεως εργασία όπως: επικοινωνίες, συσκέψεις, παραγωγή ιδεών, δημιουργία και κοινή χρήση, ημερολόγια και διαχείριση εργασιών.
		3.2.3	Αναγνώριση των βασικών χαρακτηριστικών των εργαλείων που υποστηρίζουν την εξ αποστάσεως εργασία όπως: πολλαπλοί χρήστες, σύγχρονη/ ασύγχρονη επικοινωνία, παγκόσμια εμβέλεια, ταυτόχρονη πρόσβαση.
		3.2.4	Αναγνώριση της αξίας επιλογής εργαλείων για εξ αποστάσεως εργασία όπως: ευκολία στη χρήση, ασφάλεια και ιδιωτικότητα, οργανωτική και τεχνική συνέπεια, κόστος.
	3.3 Ασφάλεια	3.3.1	Κατανόηση της σημασίας ανάπτυξης ικανοτήτων για την ασφαλή και αποτελεσματική χρήση του IT. Αναγνώριση των βασικών θεμάτων ασφάλειας κατά την εξ αποστάσεως εργασία όπως: αποθήκευση συσκευών με ασφάλεια, ενημέρωση λειτουργικών συστημάτων και εφαρμογών, χρήση και συχνή αλλαγή του ισχυρού κωδικού, αποσύνδεση από λογαριασμούς, κλείδωμα ή τερματισμό λειτουργίας των συσκευών όταν δεν χρησιμοποιούνται.
		3.3.2	Αναγνώριση των βασικών θεμάτων ασφάλειας για τις κινητές συσκευές όπως: χρήση PIN, εφεδρικό περιεχόμενο, μετατροπή σε ασύρματο δίκτυο/ Bluetooth ενεργοποιημένο/ απενεργοποιημένο, χρήση ασφαλούς ασύρματης σύνδεσης.
4 Εργαλεία	4.1 Επικοινωνίες	4.1.1	Αναγνώριση των γνωστών επιλογών ασύγχρονης επικοινωνίας και την κατάλληλη χρήση τους: μήνυμα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου, γραπτό μήνυμα, εγγραφή φωνής, δημοσιεύσεις σε μέσα κοινωνικής δικτύωσης.
		4.1.2	Αναγνώριση των γνωστών επιλογών σύγχρονης επικοινωνίας και την κατάλληλη χρήση τους: συνομιλία, τηλεφωνία μέσω διαδικτύου, συσκέψεις, διαδικτυακά σεμινάρια

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ	ΣΥΝΟΛΟ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ	ΑΝΑΦ.	ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ
	4.2 <i>Συσκέψεις-μίτινγκ</i>	4.2.1	Αναγνώριση των γνωστών παραδειγμάτων εργαλείων τηλεδιάσκεψης και διαδικτυακού σεμιναρίου.
		4.2.2	Αναγνώριση των γνωστών λειτουργιών των εργαλείων τηλεδιάσκεψης και διαδικτυακού σεμιναρίου όπως: μέθοδος σύνδεσης, χρήση κωδικού πρόσβασης, ζώνη ώρας, διάρκεια.
		4.2.3	Κατανόηση της ανάγκης δημιουργίας αποτελεσματικών τηλεδιασκέψεων και διαδικτυακών σεμιναρίων όπως: προγραμματισμός λαμβάνοντας υπόψη τη ζώνη ώρας, εξασφάλιση αφοσίωσης συμμετεχόντων, ολοκλήρωση την προβλεπόμενη ώρα λήξης.
	4.3 <i>Παραγωγή ιδεών</i>	4.3.1	Αναγνώριση των διαδικτυακών εργαλείων που διευκολύνουν την παραγωγή ιδεών όπως: μέσα κοινωνικής δικτύωσης, λήψη σημειώσεων, ψηφιακοί πίνακες.
		4.3.2	Αναγνώριση των βασικών βημάτων της παραγωγής ιδεών: συλλογή, οργάνωση, ανακεφαλαίωση.
	4.4 <i>Δημιουργία και κοινή χρήση</i>	4.4.1	Κατανόηση ότι οι γνωστές εφαρμογές παραγωγικότητας μπορούν να είναι διαθέσιμες τοπικά ή διαδικτυακά. Αναγνώριση γνωστών παραδειγμάτων διαδικτυακών εφαρμογών παραγωγικότητας όπως: επεξεργασία κειμένου, υπολογιστικά φύλλα, παρουσιάσεις.
		4.4.2	Αναγνώριση των συνεργατικών λειτουργιών των διαδικτυακών εφαρμογών παραγωγικότητας: κοινή χρήση αρχείων ενημερωμένων από πολλούς χρήστες σε πραγματικό χρόνο, σχολιασμός σε πραγματικό χρόνο, αυτόματη αποθήκευση εκδόσεων.
		4.4.3	Αναγνώριση των γνωστών παραδειγμάτων διαδικτυακών εργαλείων αποθήκευσης και κοινής χρήσης περιεχομένου.
		4.4.4	Αναγνώριση των λειτουργιών των διαδικτυακών εργαλείων αποθήκευσης και κοινής χρήσης περιεχομένου όπως: ρύθμιση επιπέδου πρόσβασης, ρύθμιση περιόδου πρόσβασης, διαθέσιμος χώρος αποθήκευσης.
		4.4.5	Επίγνωση των κινδύνων κατά την εργασία με κοινόχρηστα αρχεία: πρόσβαση σε λανθασμένες εκδόσεις, εσφαλμένη ενημέρωση αρχείων.

Το Ίδρυμα ECDL είναι εγγεγραμμένο εμπορικό όνομα του The European Computer Driving License Foundation Limited. Το ECDL και τα σχετικά λογότυπα είναι όλα καταχωρημένα εμπορικά σήματα του Ιδρύματος ECDL. Όλα τα δικαιώματα είναι κατοχυρωμένα.

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ	ΣΥΝΟΛΟ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ	ΑΝΑΦ.	ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ
	4.5 Ημερολόγια και διαχείριση εργασιών	4.5.1	Αναγνώριση της χρήσης εργαλείων ημερολογίου για τον προγραμματισμό δραστηριοτήτων και συσκέψεων.
		4.5.2	Αναγνώριση των γνωστών παραδειγμάτων εργαλείων διαχείρισης εργασιών.
		4.5.3	Αναγνώριση των βασικών βημάτων κατά τη χρήση εργαλείων διαχείρισης εργασιών: καθορισμός, ανάθεση εργασιών, πόροι, καθορισμός κριτηρίων όπως χρόνος ολοκλήρωσης, διάρκεια, έλεγχος προόδου.