

Αθήνα, 17/06/2026

## ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ

### Κοινός Στόχος η Ποιότητα Ζωής και η Αντιμετώπιση του Εργασιακού Stress

Συναδέλφισσες, συνάδελφοι,

Η πρόσφατη μελέτη του **INE ΓΣΕΕ** για την ποιότητα της εργασίας φέρνει στο προσκήνιο ένα κρίσιμο ζήτημα που μας αφορά όλους: το **εργασιακό stress** και την ανάγκη για μια υγιή ισορροπία ανάμεσα στην επαγγελματική και την προσωπική ζωή (work-life balance). Τα στοιχεία της έρευνας δείχνουν ότι οι σύγχρονες εργασιακές απαιτήσεις, η διαρκής ψηφιακή ετοιμότητα και η πίεση του χρόνου αποτελούν πηγές καθημερινού άγχους, επηρεάζοντας την ευεξία των εργαζομένων.

Στον Όμιλο ΟΤΕ, ως πρωτοπόρο οργανισμό, αναγνωρίζουμε ότι η πραγματική επιτυχία και η βιώσιμη ανάπτυξη βασίζονται στους ανθρώπους μας. Η διασφάλιση ενός εργασιακού περιβάλλοντος ελεύθερου από υπερβολικό stress δεν είναι απλώς μια τυπική υποχρέωση, αλλά συλλογική ανάγκη και προτεραιότητα.

#### Η Πραγματικότητα της Ψηφιακής Εποχής

Η τεχνολογική εξέλιξη προσφέρει μεγάλες ευκολίες, αλλά συχνά θολώνει τα όρια μεταξύ εργασίας και ελεύθερου χρόνου. Η διαρκής σύνδεση (emails, μηνύματα) εκτός του θεσμοθετημένου ωραρίου και η πίεση για άμεση ανταπόκριση αυξάνουν τα επίπεδα της **ψηφιακής κόπωσης**.

Η μελέτη του INE ΓΣΕΕ υπογραμμίζει ότι η αποφόρτιση και ο ποιοτικός προσωπικός χρόνος είναι απαραίτητα στοιχεία για τη διατήρηση της ψυχικής υγείας και της αποδοτικότητας.

#### **Οι Προτάσεις και οι Στόχοι μας για ένα Υγιές Περιβάλλον:**

- **Ορθολογική Διαχείριση Ωραρίου:** Σεβασμός στον προβλεπόμενο χρόνο εργασίας και ανάπαυσης για κάθε συνάδελφο.
- **Εφαρμογή του Δικαιώματος στην Αποσύνδεση:** Θεσμοθέτηση σαφών ορίων στην επικοινωνία μετά τη λήξη της βάρδιας ή του ωραρίου.
- **Προστασία της Ψυχικής Υγείας:** Ενίσχυση των δομών υποστήριξης και των προγραμμάτων ευεξίας εντός του Ομίλου.
- **Ισορροπημένη Κατανομή Έργου:** Αντικειμενικός προγραμματισμός των καθηκόντων για την αποφυγή της εργασιακής εξουθένωσης (burnout).

Καλούμε τη Διοίκηση του Ομίλου ΟΤΕ, αξιοποιώντας τα συμπεράσματα της επιστημονικής μελέτης της ΓΣΕΕ, να εργαστούμε από κοινού για τη δημιουργία ενός ακόμα πιο σύγχρονου, ανθρώπινου και ισορροπημένου εργασιακού περιβάλλοντος.

Μέσα από τις Συλλογικές μας Συμβάσεις, συνεχίζουμε να διεκδικούμε και να διασφαλίζουμε τις συνθήκες εκείνες που επιτρέπουν σε κάθε εργαζόμενο να αναπτύσσεται επαγγελματικά, χωρίς να θυσιάζει την προσωπική του ηρεμία και την οικογενειακή του ευτυχία.

#### ΓΙΑ ΤΗΝ OME-OTE

**Ο ΠΡΟΕΔΡΟΣ**

**Ο Γ. ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ**

**Θεόφιλος Μπιρμπιλής**

**Ανδρέας Κατσιαμάκης**