



ΕΡΓΟ RETAIL

ΠΡΟΣΘΕΤΟ ΥΛΙΚΟ

COVID-19 και
τηλεργασία στον τομέα
του λιανεμπορίου

ΕΡΓΟ RETAIL

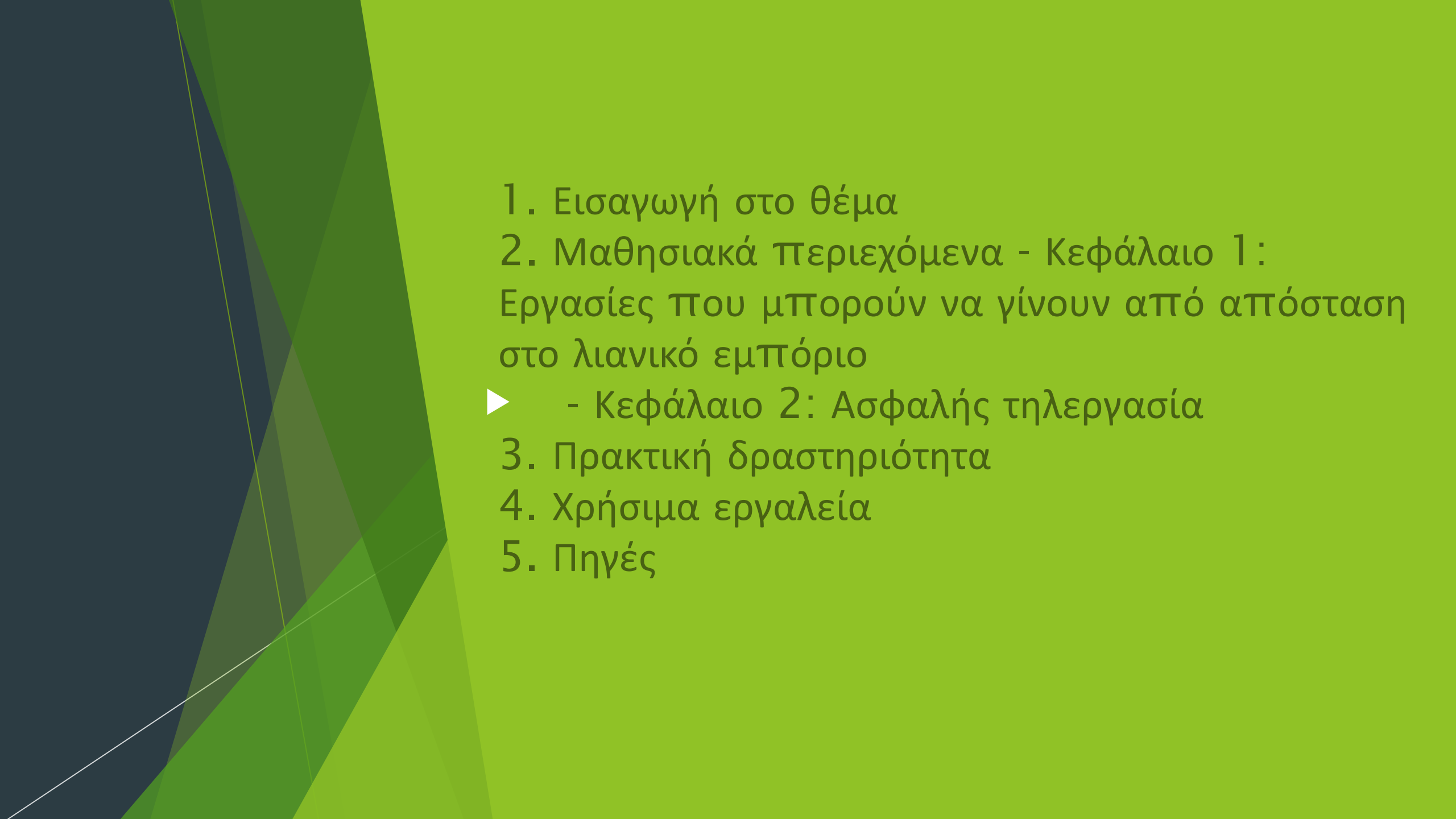


Erasmus+

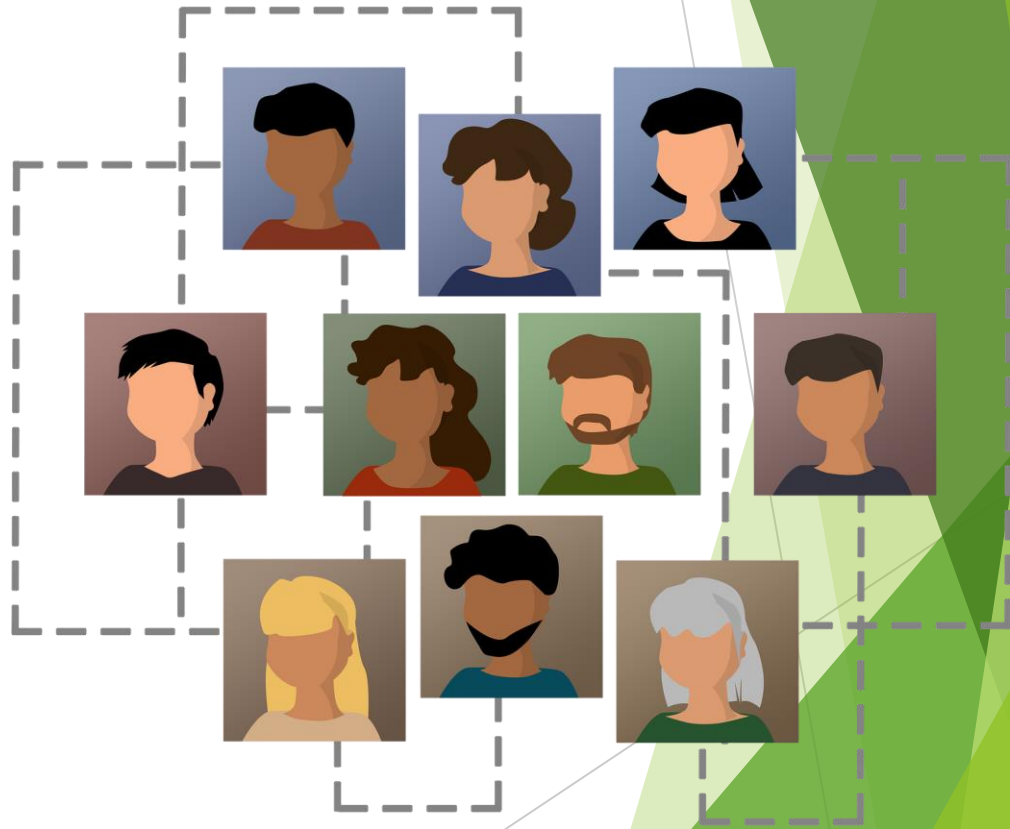
Έργο χρηματοδοτούμενο από:

**Erasmus+ / Βασική Δράση 2 -
Συνεργασία για την καινοτομία και
την ανταλλαγή καλών πρακτικών,
Στρατηγικές συμπράξεις για την
εκπαίδευση ΕΕΚ**

Έργο Retail [www: retail.erasmus.site](http://www.retail.erasmus.site)

- 
1. Εισαγωγή στο θέμα
 2. Μαθησιακά Περιεχόμενα - Κεφάλαιο 1:
Εργασίες που μπορούν να γίνουν από απόσταση
στο λιανικό εμπόριο
 - ▶ - Κεφάλαιο 2: Ασφαλής τηλεργασία
 3. Πρακτική δραστηριότητα
 4. Χρήσιμα εργαλεία
 5. Πηγές

1. Εισαγωγή στο θέμα



Το ηλεκτρονικό εμπόριο ήταν μια ήδη αναπτυσσόμενη τάση πριν από την πανδημία του COVID-19. Η μαζική διακοπή λειτουργίας και οι περιορισμοί που εφαρμόστηκαν στα περισσότερα μέρη του κόσμου ως απάντηση έχει επιταχύνει εξαιρετικά αυτή την τάση.

Στο ίδιο πλαίσιο, πολλοί εργαζόμενοι άρχισαν να εργάζονται εξ αποστάσεως ή από το σπίτι. Σε αυτό το υλικό θα δούμε πώς ορισμένα καθήκοντα στον τομέα του λιανικού εμπορίου μπορούν επίσης να εφαρμοστούν από το σπίτι και πώς να εργαστείτε με ασφάλεια με τηλεργασία.

2. Περιεχόμενα

Αυτή η πρόσθετη ενότητα αποτελείται από 2 κεφάλαια, μια Πρακτική δραστηριότητα και αναφορές για να Προχωρήσουμε Περαιτέρω

- Κεφάλαιο 1: Εργασίες που μπορούν να γίνουν εξ αποστάσεως στο Λιανικό εμπόριο
- Κεφάλαιο 2: Ασφαλής τηλεργασία



2.1 .ΑΠΟΜΑΚΡΥΣΜΕΝΕΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ ΣΤΟ ΛΙΑΝΕΜΠΟΡΙΟ

ΑΠΟΜΑΚΡΥΣΜΕΝΗ ΕΡΓΑΣΙΑ vs ΤΗΛΕΡΓΑΣΙΑ

Ποιά είναι η διαφορά;

Απομακρυσμένη εργασία	Τηλεργασία
- Εργασία από οπουδήποτε - Η ομάδα σπάνια συναντιέται αυτοπροσώπως - Ευελιξία σχετικά με το πότε και πώς να συνδεθείτε και να εργαστείτε	- Εργασία από τοποθεσία εκτός του επίσημου χώρου εργασίας - Απαιτείται περιστασιακή προσωπική παρουσία

ΚΑΙ ΣΤΟ ΛΙΑΝΕΜΠΟΡΙΟ;

Στο λιανεμπόριο, όταν ενεργοποιείτε τη δραστηριότητά σας στο διαδίκτυο (ηλεκτρονικό εμπόριο), θα χρειαστείτε ακόμα κάποια υποδομή για να αποθηκεύσετε τα προϊόντα που πουλάτε. Επομένως, οι διαδικτυακές δυνατότητες θα εξαρτηθούν από το μέγεθος των προϊόντων σας και τον χώρο / υποδομή που απαιτούνται για τη διατήρησή τους. Παρόλο που μπορείτε να εκτελέσετε ορισμένες εργασίες από οποιαδήποτε τοποθεσία, άλλες εργασίες ενδέχεται να απαιτούν από εσάς να είστε επιτόπου (δηλ. Προετοιμασία και αποστολή).

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΚΕΦΑΛΑΙΟΥ 1

Απομακρυσμένη εργασία έναντι
τηλεργασίας

Παραδείγματα απομακρυσμένων
εργασιών στο Λιανεμπόριο

2.1 .ΑΠΟΜΑΚΡΥΣΜΕΝΕΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ ΣΤΟ ΛΙΑΝΕΜΠΟΡΙΟ



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΚΕΦΑΛΑΙΟΥ 1

Απομακρυσμένη εργασία έναντι τηλεργασίας
Παραδείγματα απομακρυσμένων εργασιών στο
Λιανεμπόριο

Παραδείγματα απομακρυσμένων εργασιών

1. Ρύθμιση και συντήρηση του ηλεκτρονικού καταστήματος

- Τραβώντας ωραίες φωτογραφίες των προϊόντων σας
- Προετοιμασία ψηφιακού μάρκετινγκ
- Ρύθμιση του ηλεκτρονικού σας καταστήματος
- Προώθηση στα κοινωνικά δίκτυα
- Αντιμετώπιση ψηφιακών παρόχων και πλατφόρμες πώλησης
- Αντιμετώπιση online καρτών
- Διερεύνηση των τάσεων της αγοράς

2. Επαφές με παρόχους

- Επισκόπηση δειγμάτων προϊόντων (που μπορούν να σταλούν στο σπίτι)
- Διαπραγματεύσεις

3. Εξυπηρέτηση πελατών και πωλήσεις

- Γραφείο εξυπηρέτησης πελατών
- Απάντηση σε αμφιβολίες των πελατών, διαδικτυακά (συνομιλίες, μηνύματα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου) ή τηλεφωνικά
- Εξυπηρέτηση μετά την πώληση
- Έρευνες ικανοποίησης πελατών

2.1 .ΑΠΟΜΑΚΡΥΣΜΕΝΕΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ ΣΤΟ ΛΙΑΝΕΜΠΟΡΙΟ



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΚΕΦΑΛΑΙΟΥ 1

Απομακρυσμένη εργασία έναντι τηλεργασίας
Παραδείγματα απομακρυσμένων εργασιών στο
λιανεμπόριο

Παραδείγματα απομακρυσμένων εργασιών

4. Διαχείριση και υπευθυνότητα

- Τιμολόγηση
- Ισορροπία
- Απόθεμα (αν είναι δυνατόν, αποθηκεύστε τα προϊόντα σας για ηλεκτρονικό εμπόριο στο σπίτι)
- Διαχείριση ομάδας και διαχείριση ανθρώπινου δυναμικού
- Διαδικτυακές συναντήσεις

5. Προετοιμασία και αποστολή

- Αντιμετώπιση μεταφορικών εταιρειών
- Συσκευασία
- Αποστολή πακέτων
- Παρακολούθηση δεμάτων

2.2. ΑΣΦΑΛΗΣ ΤΗΛΕΡΓΑΣΙΑ

ΚΙΝΔΥΝΟΙ ΣΥΝΔΕΔΕΜΕΝΟΙ ΜΕ ΤΗΝ ΤΗΛΕΡΓΑΣΙΑ

Έρευνες που πραγματοποιήθηκαν με τηλεργαζόμενους δείχνουν ορισμένους κινδύνους που σχετίζονται με αυτόν τον νέο τρόπο εργασίας:

- Δυσκολία διαχωρισμού μεταξύ εργασίας και οικιακής ζωής, εργασία για περισσότερες ώρες και κίνδυνος εξάντλησης.
- Η έλλειψη κατάλληλου χώρου εργασίας αυξάνει τους κινδύνους σωματικού πόνου, όπως πόνους στην πλάτη, πονοκεφάλους, κουρασμένα μάτια.
- Επηρεάζει επίσης την ψυχική υγεία καθώς οι άνθρωποι μπορεί να αισθάνονται αβοήθητοι, μοναξιά, αυξημένο άγχος ή πίεση

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΚΕΦΑΛΑΙΟΥ 2

Πιθανός αντίκτυπος της τηλεργασίας στην υγεία
Συστάσεις

2.2. ΑΣΦΑΛΗΣ ΤΗΛΕΡΓΑΣΙΑ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΚΕΦΑΛΑΙΟΥ 2

πιθανός αντίκτυπος της τηλεργασίας στην υγεία
Συστάσεις

ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ

#1. Διατηρήστε υγιεινές συνήθειες

- Μην δουλεύετε με τις πιτζάμες σας!
- Κάντε ένα ντους και φορέστε κατάλληλα ρούχα για να προετοιμαστείτε το πρωί
- Φάτε υγιεινό φαγητό ανά τακτά χρονικά διαστήματα (σεβαστείτε τις ώρες του γεύματος)
- Ασκηθείτε κάνοντας κάποιο άθλημα ή σωματική δραστηριότητα
- Αποσυνδεθείτε και επενδύστε χρόνο σε χόμπι και δραστηριότητες αναψυχής



2.2. ΑΣΦΑΛΗΣ ΤΗΛΕΡΓΑΣΙΑ

ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ

- #2. Δημιουργήστε έναν ειδικό χώρο εργασίας**
- Μην εργάζεστε από το κρεβάτι σας!
 - Κρατήστε έναν χώρο εργασίας, τον οποίο δεν θα χρησιμοποιήσετε κατά τις ώρες χαλάρωσης
 - Χρησιμοποιήστε μια κατάλληλη καρέκλα
 - Προσπαθήστε να έχετε όσο το δυνατόν περισσότερο φυσικό φως, αν αυτό είναι δυνατόν.

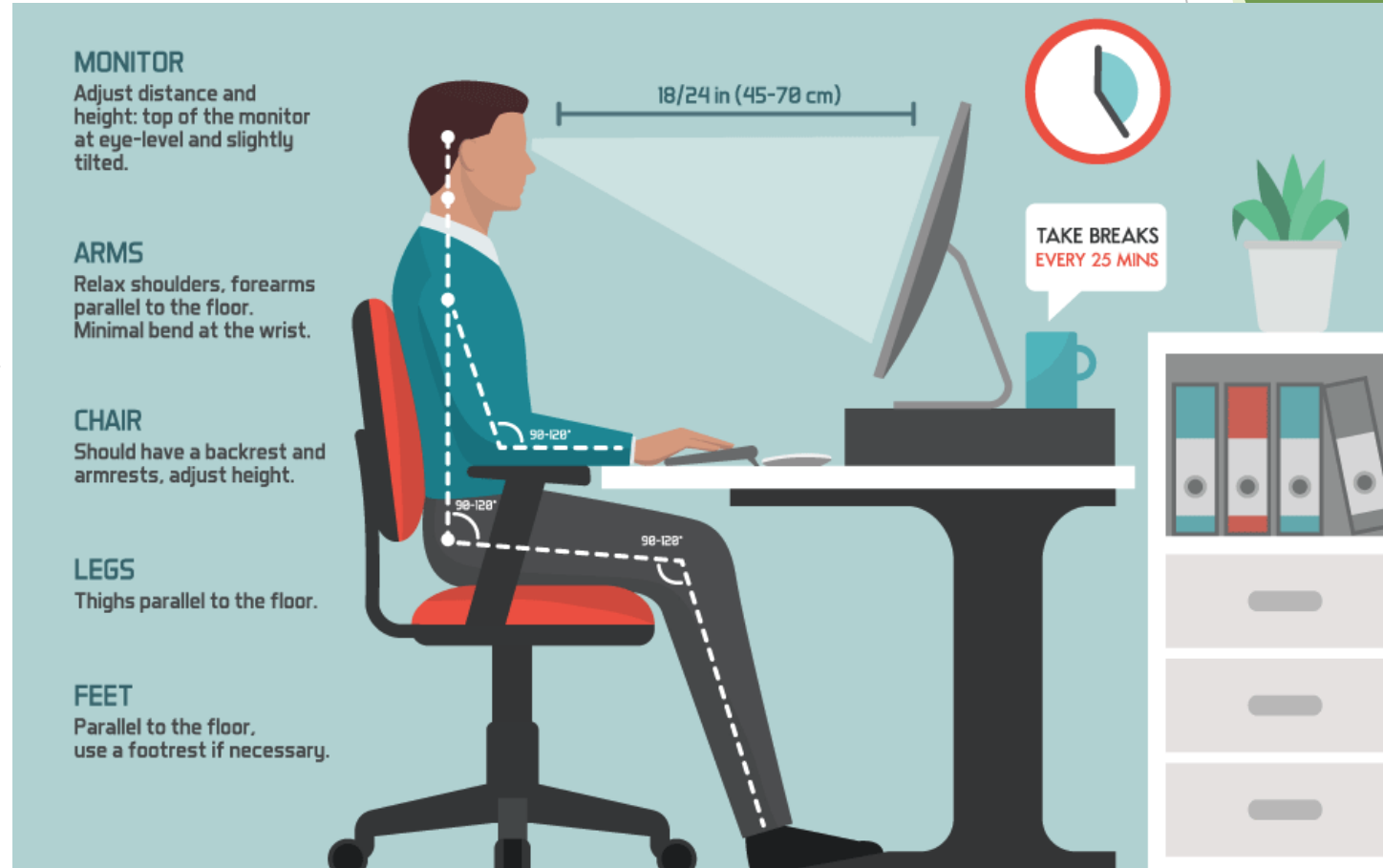


ΠΕΡΙΧΟΜΕΝΟ ΚΕΦΑΛΑΙΟΥ 2

πιθανός αντίκτυπος της τηλεργασίας στην υγεία
Συστάσεις

2.2. ΑΣΦΑΛΗΣ ΤΗΛΕΡΓΑΣΙΑ

#3.1. Υιοθετήστε τη σωστή στάση όταν κάθεστε

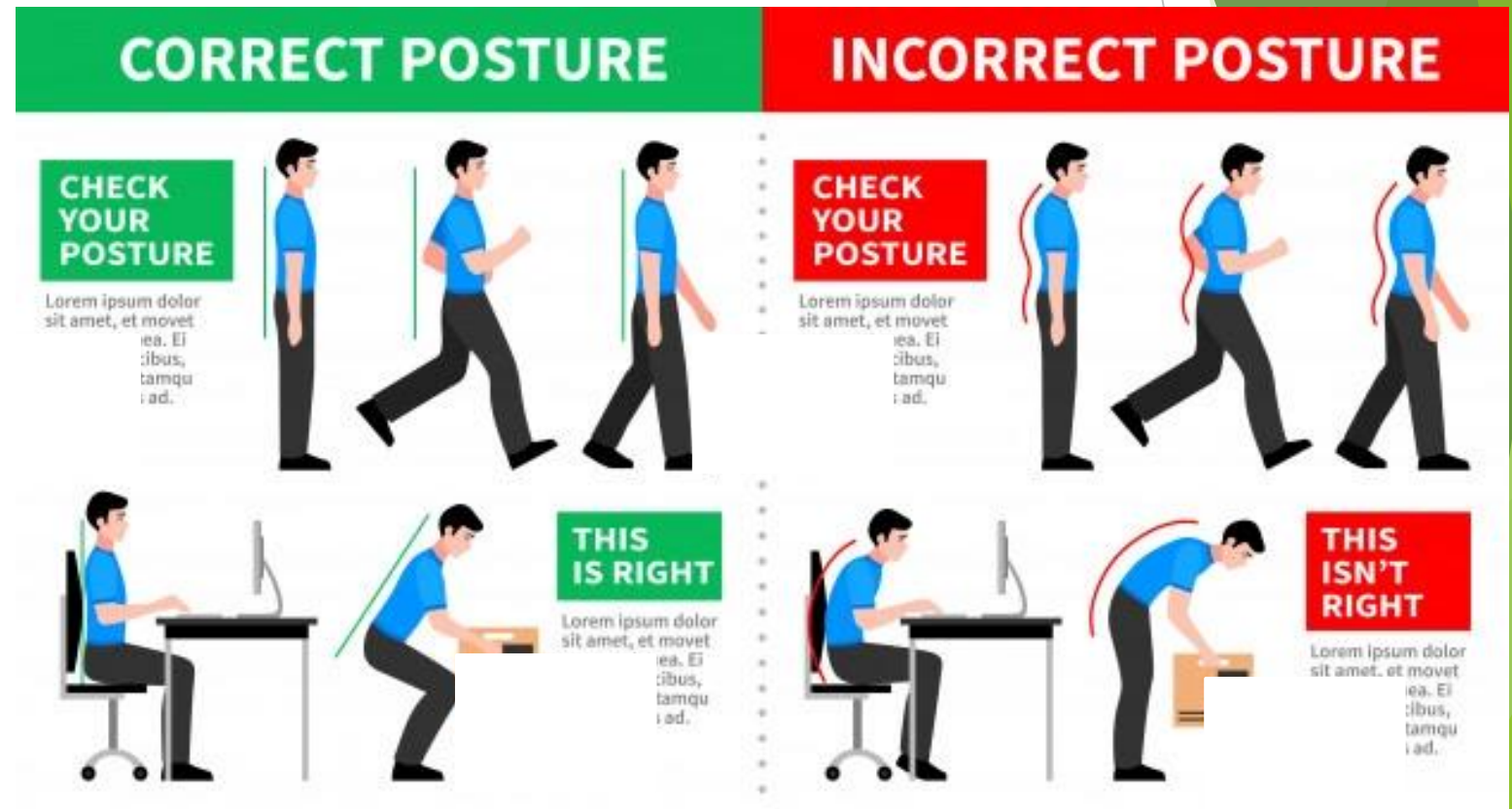


ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΚΕΦΑΛΑΙΟΥ 2

πιθανός αντίκτυπος της τηλεργασίας στην υγεία
Συστάσεις

2.2. ΑΣΦΑΛΗΣ ΤΗΛΕΡΓΑΣΙΑ

#3.2. Υιοθετήστε τη σωστή στάση



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΚΕΦΑΛΑΙΟΥ 2
πιθανός αντίκτυπος της τηλεργασίας στην υγεία
Συστάσεις

2.2. ΑΣΦΑΛΗΣ ΤΗΛΕΡΓΑΣΙΑ

ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ

#4. Οργανώστε την εργασία σας

- Προγραμματίστε το χρόνο σας
- Δώστε προτεραιότητα στις εργασίες σας και τοποθετήστε τις με τη σειρά με την οποία θέλετε να τις ολοκληρώσετε
- Δοκιμάστε την αποφυγή πολλαπλών εργασιών και στοχεύστε να ολοκληρώσετε ένα στοιχείο πριν μεταβείτε στο επόμενο
- Αποφύγετε το άγχος

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΚΕΦΑΛΑΙΟΥ 2
Πιθανός αντίκτυπος της τηλεργασίας στην υγεία
Συστάσεις



2.2. ΑΣΦΑΛΗΣ ΤΗΛΕΡΓΑΣΙΑ

ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ

#5. Κοινωνικοποιθείτε

- Η τηλεργασία δεν σημαίνει να είσαι μόνος. Επικοινωνήστε με άλλους!
- Είτε για δουλειά είτε για αναψυχή, προσπαθήστε να κοινωνικοποιηθείτε με άλλους.
- Στο διαδίκτυο, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε βιντεοδιάσκεψη ή συνομιλίες
- Τηλεφωνικές κλήσεις
- Αλλά και προσωπικές συναντήσεις κατά καιρούς, για μια συνάντηση ή για να πιείτε έναν καφέ.



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΚΕΦΑΛΑΙΟΥ 2

Πιθανός αντίκτυπος της τηλεργασίας στην υγεία
Συστάσεις

3. Πρακτική Δραστηριότητα

Ασφάλεια και Υγεία στην Εργασία (ΕΑΥ) κατά την τηλεργασία

Σε αυτήν την Πρακτική δραστηριότητα, σας Προτείνουμε να αναθεωρήσετε όλα τα στοιχεία του Προηγούμενου Περιεχομένου και να το εφαρμόσετε στον οικιακό σας χώρο εργασίας:

- Πού κάθεστε;
- Έχετε κατάλληλο γραφείο;
- Είναι άνετο, κάθεστε με σωστή στάση σώματος;
- Έχετε αρκετό φως;
- ...

Τώρα αφιερώστε λίγο χρόνο για να κανονίσετε, να τακτοποιήσετε και να καθαρίσετε το χώρο σας και ετοιμαστείτε να εργαστείτε εκεί σε καλές συνθήκες!



4. Χρήσιμα Εργαλεία



Λίστα λογισμικών εργαλείων απομακρυσμένης εργασίας
Σύνδεσμος: https://www.capterra.com/sem-compare/remote-work-software/?utm_source=ps-google&utm_medium=ppc&gclid=Cj0KCQjw18WKBhCUARIsAFiW7JyUO4qeNf-GxheXWa3EULFh0OR7Rq9OksM0-PLJaMKGa1CIRBf6lcaAi7fEALw_wcB

Σύνδεσμος:

<https://www.vonage.com/resources/articles/teleworking-5-essential-tools-to-increase-productivity/>

Πλατφόρμες ηλεκτρονικού εμπορίου

Σύνδεσμος: <https://websitesetup.org/best-ecommerce-platform/>



5. Πηγές

Οδηγός βέλτιστων πρακτικών τηλεργασίας (Ισπανικά):

Σύνδεσμος: <https://www.uniondemutuas.es/wp-content/uploads/2020/04/Guia-buenas-practicas-teletrabajo-2.pdf>

Τηλεργασία κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19 και μετά από αυτή-πρακτικός οδηγός από τον Διεθνή Οργανισμό Εργασίας:

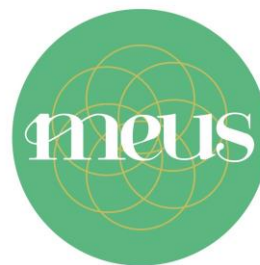
Σύνδεσμος: https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed_protect/---protrav/---travail/documents/instructionalmaterial/wcms_751232.pdf

Βελτιώστε τη στάση του σώματος σας κατά την τηλεργασία:

Σύνδεσμος: <https://www.astf.lu/tips-sitting-posture-teleworking>



Σύμπραξη έργου RETAIL



POLISH CHAMBER OF COMMERCE

Έργο Retail [www: retail.erasmus.site](http://www.retail.erasmus.site)

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