

## 1. ΤΕΤΡΑΗΜΕΡΗ ΕΡΓΑΣΙΑ : ΕΥΚΑΙΡΙΑ Η ΠΑΓΙΔΑ ;

Μέσο: . . . . . ΤΟ ΒΗΜΑ ΚΥΡΙΑΚΗΣ\_ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΟΣ ΤΑΧΥΔΡΟΜΟΣ

Ημ. Έκδοσης: . . . 17/05/2026 Ημ. Αποδελτίωσης: . . . 17/05/2026

Σελίδα: . . . . . 16

Innews ΑΕ - Αποδελτίωση Τύπου - <http://www.innews.gr>



**ΓΝΩΜΗ**  
Του **Μιχάλη**  
**Κρητικού**



### Τετραήμερη εργασία: Ευκαιρία ή παγίδα;

**Η** 4ήμερη εργασία αποτελεί μία από τις πιο σημαντικές αλλαγές στο σύγχρονο εργασιακό περιβάλλον, καθώς συνδέεται στενά με την ανάπτυξη της τεχνητής νοημοσύνης (ΤΝ) και των ψηφιακών τεχνολογιών. Η αυτοματοποίηση διαδικασιών, τα εργαλεία cloud και τα συστήματα ΤΝ μειώνουν τον χρόνο που απαιτείται για πολλές επαναλαμβανόμενες εργασίες, επιτρέποντας τη μείωση των εργασιμω ημερών χωρίς απώλεια παραγωγικότητας.

Σε διεθνές επίπεδο, η Ισλανδία αποτελεί ένα από τα πιο πετυχημένα παραδείγματα εφαρμογής της 4μερης εργασίας ενώ ένα από τα μεγαλύτερα πιλοτικά προγράμματα στην Αγγλία, το περίφημο 100:80:100, έδειξε μείωση burnout και αύξηση αποδοτικότητας. Στο Βέλγιο εφαρμόζεται ήδη ένα μοντέλο συμπιεσμένων ωρών, προσφέροντας μεγαλύτερη ευελιξία, ενώ στην Ισπανία καταγράφκαν θετικά αποτελέσματα σε ευημερία και παραγωγικότητα.

Στην Ελλάδα, η εφαρμογή της 4ήμερης εργασίας θα μπορούσε να αποτελέσει σημαντική ευκαιρία, αλλά απαιτεί προσεκτικό σχεδιασμό λόγω της δομής της οικονομίας και της μεγάλης παρουσίας μικρομεσαίων επιχειρήσεων. Η ελληνική αγορά χαρακτηρίζεται από μικρές οικογενειακές επιχειρήσεις, περιορισμένο βαθμό ψηφιοποίησης σε αρκετούς κλάδους και υψηλή

εξάρτηση από τον τουρισμό και την εστίαση. Σε αυτούς τους τομείς, η συνεχής φυσική παρουσία εργαζομένων είναι απαραίτητη, γεγονός που δυσκολεύει την άμεση εφαρμογή ενός καθολικού μοντέλου 4ήμερης εργασίας.

Επιπλέον, υπάρχει ο κίνδυνος η 4ήμερη εργασία να εφαρμοστεί μόνο τυπικά, χωρίς πραγματική μείωση του φόρτου εργασίας. Σε μια χώρα όπου η υπερεργασία και οι απλήρωτες υπερωρίες αποτελούν διαχρονικό πρόβλημα, υπάρχει πιθανότητα οι εργαζόμενοι να πιέζονται να ολοκληρώνουν τον ίδιο όγκο εργασίας σε λιγότερο χρόνο, οδηγώντας σε εργασιακή εξουθένωση, ειδικά στις μικρομεσαίες επιχειρήσεις, όπου συχνά υπάρχει έλλειψη προσωπικού και περιορισμένοι οικονομικοί πόροι.

Παράλληλα, η άνιση πρόσβαση στις ψηφιακές τεχνολογίες αποτελεί μια ακόμη ελληνική ιδιαιτερότητα καθώς μικρομεσαίες επιχειρήσεις ενδέχεται να δυσκολευτούν να προσαρμοστούν διευρύνοντας περαιτέρω τις υπάρχουσες ανισότητες στην αγορά εργασίας. Επιπλέον, η αυξημένη χρήση ψηφιακών συστημάτων δημιουργεί και νέους κινδύνους, όπως η υπερβολική ηλεκτρονική παρακολούθηση εργαζομένων και η αλγοριθμική αξιολόγηση χωρίς διαφάνεια. Σε ένα περιβάλλον όπου η τηλεργασία εξαπλώθηκε γρήγορα μετά την πανδημία χωρίς ένα

σαφές πλαίσιο προστασίας, η ανάγκη ελέγχου και ρύθμισης γίνεται ακόμη πιο επιτακτική.

Για να λειτουργήσει αποτελεσματικά ένα τέτοιο μοντέλο στην Ελλάδα, είναι απαραίτητη η άμεση ενίσχυση των ελεγκτικών μηχανισμών, ώστε να αποτρέπονται φαινόμενα καταστροφής του ωραρίου ή ψευδούς εφαρμογής της 4ήμερης εργασίας. Δεύτερον, πρέπει να κατοχυρωθεί ουσιαστικά το δικαίωμα αποσύνδεσης, ώστε οι εργαζόμενοι να μην είναι υποχρεωμένοι να εργάζονται ή να απαντούν εκτός ωραρίου. Τρίτον, η χρήση ΤΝ στην εργασία πρέπει να είναι διαφανής, χωρίς αθέμιτη αξιολόγηση ή παραβίαση προσωπικών δεδομένων.

Τα διεθνή παραδείγματα δείχνουν ότι η 4ήμερη εργασία μπορεί να λειτουργήσει αποτελεσματικά, ιδιαίτερα όταν υποστηρίζεται από ψηφιακές τεχνολογίες και σωστή οργάνωση. Για την Ελλάδα, το μοντέλο αυτό μπορεί να αποτελέσει ευκαιρία βελτίωσης της παραγωγικότητας και της ποιότητας ζωής, αλλά μόνο εφόσον ληφθούν υπόψη οι ιδιαιτερότητες της ελληνικής οικονομίας και γίνει πράξη η ισχυρή προστασία των εργαζομένων στη βάση ενός ουσιαστικού κοινωνικού διαλόγου.

Ο δρ **Μιχάλης Κρητικός** είναι κύριος ερευνητής του **ΕΛΙΑΜΕΤ**.