

1ο ενημερωτικό δελτίο

Ιούλιος, 2023



SwitchOff

Supporting worker's well being during remote work

Project No: 2022-1-PL01-KA220-VET-000085734

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the National Agency (NA). Neither the European Union nor NA can be held responsible for them.

Τι είναι το έργο Switchoff;

Το έργο SwitchOff έχει ως στόχο να βοηθήσει τους διευθυντές και τους εκπαιδευτές Επαγγελματικής Εκπαίδευσης και Κατάρτισης (ΕΕΚ) να αποκτήσουν τις κατάλληλες ικανότητες και γνώσεις σχετικά με το πώς να διευκολύνουν την ανάκαμψη στον χώρο εργασίας και να βοηθήσουν τους εξ αποστάσεως εργαζόμενους να αποσυνδεθούν από την εργασία και να αποκαταστήσουν τους προσωπικούς τους πόρους (συναισθηματικούς, γνωστικούς, φυσικούς) στο τέλος της εργάσιμης ημέρας. Το έργο SwitchOff επικεντρώνεται στην παροχή βοήθειας στους εξ αποστάσεως εργαζόμενους και τους διευθυντές σχετικά με τον τρόπο αποτελεσματικής χρήσης της Τεχνολογίας Πληροφοριών και Επικοινωνιών (ΤΠΕ) και την αποσύνδεση από την εργασία, κατά τη διάρκεια των μη εργάσιμων ωρών.

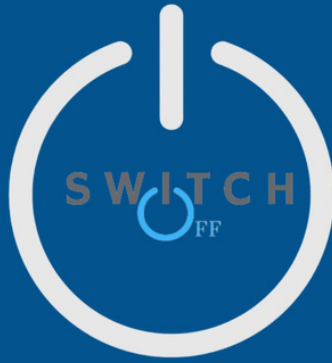


Γιατί το έργο Switchoff είναι επίκαιρο σήμερα;

Κατά τη διάρκεια μιας τυπικής εργάσιμης ημέρας οι άνθρωποι ασχολούνται με διάφορες δραστηριότητες, όπως το να προγραμματίζουν συναντήσεις, να ελέγχουν μηνύματα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου και ούτω καθεξής. Τέτοιες δραστηριότητες απαιτούν πνευματική προσπάθεια και η παρατεταμένη ενασχόληση με τέτοιες δραστηριότητες μπορεί να οδηγήσει σε ψυχολογικές και φυσιολογικές αντιδράσεις, δημιουργώντας κατά συνέπεια καταπόνηση και κόπωση. Ένα βασικό στοιχείο της αναπλήρωσης της ζωτικής πνευματικής ενέργειας είναι η "ψυχολογική αποστασιοποίηση". Αυτή αναφέρεται στην πράξη της διανοητικής αποσύνδεσης από την εργασία κατά τη διάρκεια μη εργάσιμων ωρών και απαιτεί την απουσία όλων των σκέψεων και δραστηριοτήτων που σχετίζονται με την εργασία. Η ψηφιοποίηση του χώρου εργασίας θέτει σοβαρές απειλές στην ικανότητα των απομακρυσμένων εργαζομένων να αποσυνδέονται ψυχολογικά και να ανακάμπτουν από την εργασία, καθώς η χρήση των ΤΠΕ θολώνει τα όρια μεταξύ εργασίας και μη εργασίας. Συνεπώς, πρέπει να ληφθούν μέτρα για να βοηθηθούν οι εξ αποστάσεως εργαζόμενοι να αποσυνδεθούν από την εργασία, αναπτύσσοντας παράλληλα τις δεξιότητές τους σχετικά με την αποτελεσματική χρήση των ψηφιακών τεχνολογιών, ώστε να διευκολυνθούν στην αποσύνδεσή τους από την εργασία.

1ο ενημερωτικό δελτίο

Ιούλιος, 2023



SwitchOff

Supporting worker's well being
during remote work

Project No: 2022-1-PL01-KA220-VET-000085734

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the National Agency (NA). Neither the European Union nor NA can be held responsible for them.

Ποια είναι τα αποτελέσματα του έργου;

Ως αποτελέσματα, το έργο SwitchOff θα αναπτύξει

- ι μια εργαλειοθήκη που θα αφορά την αποτελεσματική χρήση των ψηφιακών τεχνολογιών και άλλων πρακτικών για την προώθηση της ικανότητας των εργαζομένων να αποσυνδέονται από την εργασία τους κατά τις μη εργάσιμες ώρες.

Επίσης, θα αναπτύξει

- ένα πρόγραμμα κατάρτισης για επαγγελματίες και διευθυντές ανθρώπινου δυναμικού
- και μια πλατφόρμα ηλεκτρονικής μάθησης που θα εστιάζει σε βέλτιστες πρακτικές, πολιτικές και διαδικασίες μέσω των οποίων οι διευθυντές και οι επαγγελματίες ανθρώπινου δυναμικού μπορούν να υποστηρίξουν την προσπάθεια των εργαζομένων τους να αποσυνδεθούν από την εργασία τους στο τέλος της εργάσιμης ημέρας.



Τα αποτελέσματα του έργου θα είναι εύκολα και ελεύθερα προσβάσιμοι σε όλους τους ενδιαφερόμενους και η προσαρμοστικότητά τους θα συμβάλει στη σωστή αξιοποίηση και βιωσιμότητα μετά τον κύκλο ζωής του έργου.

Οι δραστηριότητές μας

Είμαστε ενθουσιασμένοι που μοιραζόμαστε μαζί σας μια σύντομη ενημέρωση σχετικά με την πρόοδο του έργου μας κατά τη διάρκεια των πρώτων 6 μηνών. Οι εταίροι του έργου μας έχουν εργαστεί σκληρά σε διάφορες δραστηριότητες και θα θέλαμε να επισημάνουμε ορισμένα από τα βασικά επιτεύγματα.

Πραγματοποιούμε τακτικές διαδικτυακές συναντήσεις με τους εταίρους του έργου μας κάθε μήνα, όπου συζητάμε τις τελευταίες ενημερώσεις και την πρόοδο του έργου.



Οι εταίροι μας εργάστηκαν σε βιβλιογραφική ανασκόπηση και εθνικές εκθέσεις, οι οποίες συνέβαλαν καθοριστικά στη διαμόρφωση της κατεύθυνσης του έργου μας.



Στο πλαίσιο του πακέτου εργασίας μας, πραγματοποιήσαμε ομάδες εστίασης με στόχο τον εντοπισμό των αναγκών των εργαζομένων εξ αποστάσεως και τη διερεύνηση τυχόν προκλήσεων που μπορεί να αντιμετωπίζουν κατά την ψυχολογική αποσύνδεση από την εργασία. Αυτό ήταν ένα σημαντικό βήμα για να διασφαλίσουμε ότι το έργο μας ανταποκρίνεται στις πραγματικές ανάγκες των εξ αποστάσεως εργαζομένων.



Είμαστε επίσης ενεργοί στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, όπου δημοσιεύουμε άρθρα σχετικά με τους κανονισμούς και τις πολιτικές σε ευρωπαϊκό επίπεδο όσον αφορά τα δικαιώματα αποσύνδεσης από την εργασία μετά το πέρας του ωραρίου εργασίας. Πιστεύουμε ότι είναι σημαντικό να αυξήσουμε την ευαισθητοποίηση σχετικά με αυτό το θέμα και ελπίζουμε ότι οι αναρτήσεις μας στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης ήταν ενημερωτικές και ελκυστικές.

Ακολουθήστε μας και μείνετε συντονισμένοι!

- <https://switchoffthework.eu/>
- <https://www.facebook.com/switchoffthework>
- <https://www.instagram.com/switchoffthework>
- contact@switchoffthework.eu



Τέλος, τον Ιούνιο, είχαμε τη πρώτη διακρατική συνάντηση εταίρων στην Κύπρο στη Λευκωσία, όπου συζητήσαμε τα προηγούμενα και τα επόμενα βήματα που πρέπει να γίνουν τους επόμενους μήνες. Η συνάντηση ήταν παραγωγική και μας έδωσε πολύτιμες πληροφορίες για το πώς θα προχωρήσουμε με το έργο μας.

Είμαστε ευγνώμονες για την υποστήριξη και τις συνεισφορές των εταίρων μας στο έργο και ανυπομονούμε να συνεχίσουμε το έργο μας για την προώθηση μιας υγιούς ισορροπίας μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής για τους εργαζόμενους εξ αποστάσεως.

Σας ευχαριστούμε για το συνεχές ενδιαφέρον και την υποστήριξή σας στο έργο SwitchOff!