

# 1st Newsletter Luglio 2023



## SwitchOff

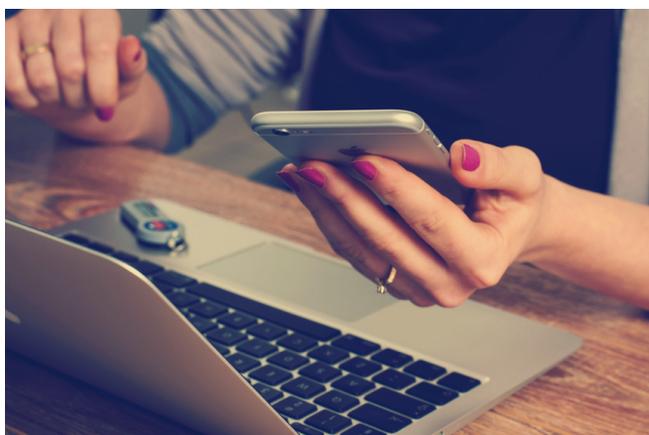
Supporting worker's well being during remote work

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.

## Cos'è il progetto SwitchOff?

Il progetto SwitchOff è un'iniziativa finalizzata a fornire supporto ai manager e ai formatori VET affinché acquisiscano le competenze e le conoscenze necessarie per agevolare il recupero sul posto di lavoro e aiutare i lavoratori che svolgono la loro attività da remoto a disconnettersi dal lavoro e recuperare le proprie risorse personali (emotive, cognitive, fisiche) al termine della giornata lavorativa. Il progetto SwitchOff si propone di fornire agli operatori remoti e ai manager gli strumenti utili per utilizzare in modo efficace le tecnologie per l'informazione e la comunicazione (ICT) in modo funzionale al rispetto della loro disconnessione.



## Per quale motivo il progetto SwitchOff è rilevante oggi?

Durante una tipica giornata lavorativa, le persone si impegnano in diverse attività come la pianificazione di riunioni, il controllo delle e-mail e altro ancora. Tali attività richiedono sforzo mentale e un coinvolgimento prolungato può provocare reazioni psicologiche e fisiologiche, generando tensione e affaticamento. Un costrutto fondamentale per ripristinare l'energia cognitiva è il "distacco psicologico". Questo termine si riferisce alla capacità di staccare mentalmente dal lavoro durante le ore non lavorative, implicando l'assenza di pensieri e attività legati al lavoro. La digitalizzazione del luogo di lavoro può rappresentare un ostacolo al distacco psicologico dei lavoratori da remoto, poiché l'uso delle tecnologie per l'informazione e la comunicazione (ICT) offusca i confini tra lavoro e vita privata. Pertanto, è necessario intraprendere azioni per aiutare i lavoratori da remoto a disconnettersi dal lavoro, sviluppando al contempo le loro competenze su come utilizzare in modo efficace le tecnologie digitali al fine di agevolare tale distacco.



# 1st Newsletter Luglio 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.

## Quali sono i risultati attesi del progetto?

ACome risultati tangibili, il progetto SwitchOff produrrà

- **un kit** di strumenti che si focalizza sull'uso efficace delle tecnologie digitali e altre pratiche per promuovere la capacità dei dipendenti di disconnettersi dal lavoro durante le ore non lavorative.

Inoltre, verrà sviluppato

- **un programma** di formazione destinato ai professionisti delle risorse umane e ai manager.
- In aggiunta, verrà sviluppata una piattaforma di **e-learning incentrata** sulle migliori pratiche, le politiche e le procedure attraverso le quali i manager e i professionisti delle risorse umane possono supportare i lavoratori nel distacco dal lavoro al termine della giornata lavorativa.

Le risorse saranno accessibili in modo facile e gratuito a tutti gli interessati e la loro adattabilità contribuirà a una corretta valorizzazione e sostenibilità.



## Le nostre attività

Siamo entusiasti di condividere con voi un breve aggiornamento sui progressi del nostro progetto di lavoro nei primi 6 mesi. I nostri partner di progetto hanno lavorato sodo su diverse attività e vorremmo sottolineare alcuni dei principali risultati ottenuti.

Ogni mese abbiamo tenuto regolari incontri online con i nostri partner di progetto, durante i quali abbiamo discusso gli ultimi aggiornamenti e i progressi compiuti nel progetto.



I nostri partner hanno condotto ricerche e prodotto rapporti nazionali, che sono stati fondamentali per definire la direzione del progetto.



Nell'ambito del nostro pacchetto di lavoro, abbiamo condotto dei focus group per identificare le esigenze dei lavoratori a distanza ed esplorare le sfide che possono incontrare nella disconnessione psicologica dal lavoro. Questo è stato un passo importante per garantire che il nostro progetto risponda alle reali esigenze dei lavoratori a distanza.



Siamo stati attivi anche sui social media, dove abbiamo pubblicato articoli interessanti sulle normative e le politiche a livello europeo relative al diritto di disconnettersi dal lavoro dopo l'orario di lavoro. Crediamo che sia importante sensibilizzare l'opinione pubblica su questo tema e speriamo che i nostri post sui social media siano stati informativi e coinvolgenti.



### Seguiteci e rimanete sintonizzati!

-  <https://switchoffthework.eu/>
-  <https://www.facebook.com/switchoffthework>
-  <https://www.instagram.com/switchoffthework>
-  [contact@switchoffthework.eu](mailto:contact@switchoffthework.eu)



Infine, a giugno si è tenuto l'1TPM di Cipro a Nicosia, dove abbiamo discusso i passi precedenti e quelli successivi che dovranno essere compiuti nei mesi successivi. L'incontro è stato produttivo e ci ha fornito preziose indicazioni su come portare avanti il nostro progetto.

Siamo grati per il sostegno e il contributo dei nostri partner di progetto e siamo ansiosi di continuare il nostro lavoro per promuovere un sano equilibrio tra lavoro e vita privata per i lavoratori a distanza.

Grazie per il vostro continuo interesse e sostegno al progetto SwitchOff!