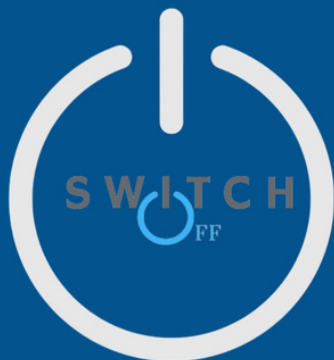


1st Newsletter

Lipiec 2023 r.



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.

Czym jest projekt Switchoff?

Projekt SwitchOff ma na celu pomóc menedżerom i trenerom VET w zdobyciu odpowiednich kompetencji i wiedzy, jak i ułatwić regenerację w miejscu pracy oraz pomóc pracownikom zdalnym oderwać się od pracy i przywrócić ich zasoby osobiste (emocjonalne, poznawcze, fizyczne) na koniec dnia pracy. Projekt SwitchOff koncentruje się na pomaganiu pracownikom zdalnym i menedżerom w skutecznym korzystaniu z technologii informacyjno-komunikacyjnych i odłączaniu się od pracy w godzinach wolnych od pracy.



Dlaczego projekt Switchoff jest na czasie?

Podczas typowego dnia pracy ludzie wykonują różne czynności, takie jak umawianie spotkań, sprawdzanie poczty e-mail i tak dalej. Czynności te wymagają wysiłku umysłowego, a długotrwałe zaangażowanie w te czynności może prowadzić do reakcji psychologicznych i fizjologicznych, generujących napięcie i zmęczenie. Kluczowym elementem uzupełniania życiowej energii psychicznej jest „psychologiczne oderwanie”. Odnosi się to do aktu psychicznego wyłączenia się z pracy w godzinach wolnych od pracy i wymaga braku wszelkich myśli i czynności związanych z pracą. Cyfryzacja miejsca pracy stwarza poważne zagrożenie dla zdolności pracowników zdalnych do psychologicznego oderwania się od pracy i powrotu do zdrowia po pracy, ponieważ korzystanie z technologii informacyjno-komunikacyjnych zaciera granice między pracą i poza nią. Dlatego należy podjąć działania, które pomogą pracownikom zdalnym oderwać się od pracy, jednocześnie rozwijając ich umiejętności efektywnego korzystania z technologii cyfrowych, aby ułatwić im odłączenie się od pracy.



1st Newsletter

Lipiec 2023 r.



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.

Jakie są produkty projektu?

Jako wymierne rezultaty, projekt SwitchOff opracuje

- zestaw narzędzi odnoszący się do efektywnego wykorzystania technologii cyfrowych i innych praktyk wspierających zdolność pracowników do odłączenia się od pracy w godzinach wolnych od pracy.

Ponadto

- zostanie opracowany program szkoleniowy dla specjalistów HR i menedżerów
- oraz platforma e-learningową skupiającą się na najlepszych praktykach, politykach i procedurach, za pomocą których menedżerowie i specjaliści HR będą mogli wspierać wysiłki swoich pracowników, aby mogli oni oderwać się od pracy pod koniec dnia.



Zasoby będą łatwo i swobodnie dostępne dla wszystkich zainteresowanych, a ich elastyczność przyczyni się do właściwej eksploatacji i trwałości poza cyklem życia projektu.

Nasze działania

Cieszymy się, że możemy podzielić się z Wami krótkimi informacjami na temat postępów prac nad naszym projektem w ciągu pierwszych 6 miesięcy. Nasi partnerzy projektu ciężko pracowali nad różnymi działaniami i chcielibyśmy podkreślić niektóre z kluczowych osiągnięć.

Odbywamy regularne comiesięczne spotkania online z naszymi partnerami projektowymi, na których omawiamy najnowsze aktualizacje i postępy poczynione w projekcie.



Nasi partnerzy pracowali nad badaniami źródłowymi i raportami krajowymi, które odegrały kluczową rolę w określeniu kierunku naszego projektu.



W ramach naszego pakietu roboczego przeprowadziliśmy grupy fokusowe, których celem była identyfikacja potrzeb pracowników zdalnych i zbadanie wszelkich wyzwań, jakie mogą oni napotkać w zakresie psychologicznego odłączenia się od pracy. Był to ważny krok w upewnieniu się, że nasz projekt odpowiada na rzeczywiste potrzeby pracowników zdalnych.



Byliśmy również aktywni w mediach społecznościowych, gdzie publikujemy ciekawe artykuły na temat regulacji i polityk na poziomie europejskim dotyczących prawa do odłączenia się od pracy po godzinach pracy. Uważamy, że podnoszenie świadomości na ten temat jest ważne i mamy nadzieję, że nasze posty w mediach społecznościowych były pouczające i angażujące.



Śledź nas i bądź na bieżąco!



<https://switchoffthework.eu/>



<https://www.facebook.com/switchoffthework>



<https://www.instagram.com/switchoffthework>



contact@switchoffthework.eu



Wreszcie w czerwcu odbyło się 1TPM na Cyprze w Nikozji, gdzie omawialiśmy poprzednie i kolejne kroki, które należy podjąć w kolejnych miesiącach. Spotkanie było produktywne i dostarczyło nam cennych informacji na temat dalszego rozwoju naszego projektu.

Jesteśmy wdzięczni za wsparcie i wkład naszych partnerów projektu i nie możemy się doczekać kontynuacji naszej pracy na rzecz promowania zdrowej równowagi między życiem zawodowym a prywatnym wśród pracowników zdalnych.

Dziękujemy za nieustające zainteresowanie i wsparcie projektu SwitchOff!