



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.

O que é o projeto SwitchOff?

O projeto SwitchOff visa ajudar os gestores e os formadores do Ensino e Formação Profissional (EFP) a adquirirem as competências e os conhecimentos necessários sobre a forma de facilitar a recuperação no local de trabalho e ajudar os trabalhadores remotos a desligarem-se das suas funções profissionais e a restaurar os seus recursos pessoais (emocionais, cognitivos, físicos) no final do seu dia de trabalho. Centra-se em ajudar os trabalhadores e gestores remotos a utilizarem eficazmente as TIC e a desligarem-se das suas tarefas profissionais fora do horário laboral.



Porque é atualmente relevante o projeto SwitchOff?

Durante um dia habitual de trabalho, as pessoas estão envolvidas em tarefas tão variadas como participar em reuniões ou verificar os seus e-mails, entre outras. O esforço mental e a atenção prolongada que estas atividades requerem podem conduzir a reações físicas e psicológicas e, conseqüentemente, geram tensão e fadiga. Um elemento-chave para repor a energia mental vital é o "desligamento psicológico". Este conceito refere-se ao ato de desligar mentalmente no período fora do horário de trabalho e exige a ausência de qualquer pensamento ou atividade relacionados com o mesmo. A digitalização do posto de trabalho coloca sérias ameaças à capacidade de os trabalhadores remotos desligarem mentalmente e retomarem a sua vida pessoal, devido à fronteira difusa entre o trabalho com as Tecnologias da Informação e da Comunicação (TIC) e a vida pessoal. Por conseguinte, devem ser tomadas medidas para auxiliar os trabalhadores remotos a desligar do trabalho enquanto desenvolvem as suas competências relativamente ao uso eficiente das tecnologias digitais para se lhes tornar mais fácil esse processo.



1º Boletim Informativo

julho de 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.

Quais são os resultados do projeto?

Como resultados materiais, o projeto SwitchOff irá desenvolver

- um conjunto de recursos didáticos que abordarão a utilização eficaz das tecnologias digitais e outras práticas para promover a capacidade dos trabalhadores se desligarem do trabalho fora do horário laboral.

Além disso, irá desenvolver

- um programa de formação para profissionais e gestores de RH
- e uma plataforma digital centrada em boas práticas, políticas e procedimentos, através dos quais os gestores e profissionais de RH podem apoiar o esforço dos seus trabalhadores para se desligarem do trabalho no final do seu dia laboral.



Os recursos serão fácil e livremente acessíveis a todos os interessados e a sua adaptabilidade contribuirá para uma exploração adequada e sustentável, que irá para além do período de vigência do projeto.

As nossas atividades

Temos o prazer de partilhar uma breve atualização dos progressos do projeto durante os primeiros seis meses. Os parceiros têm trabalhado afincadamente em várias atividades e gostaríamos de destacar algumas das principais.

Os parceiros têm reunido regularmente online para abordar os últimos desenvolvimentos e progressos realizados no projeto.



Os parceiros desenvolveram trabalhos de pesquisa e relatórios nacionais, que foram fundamentais para definir as linhas orientadoras do projeto.



Como parte do segundo work package, foram realizadas sessões focus group, com o objetivo de identificar as necessidades dos trabalhadores remotos e explorar os seus desafios ao desligarem psicologicamente do trabalho. Foi um passo importante para garantir que o projeto aborda as necessidades reais dos trabalhadores remotos.



Os parceiros também têm estado ativos nas redes sociais, publicando artigos interessantes sobre as leis e os regulamentos europeus relativos ao direito a desligar do trabalho após o horário de expediente. Consideramos importante aumentar a consciencialização sobre esta questão e esperamos que as nossas publicações sejam informativas e suscitem interesse.



Siga-nos e fique atento!

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



Por último, em junho, realizámos a primeira reunião presencial em Nicósia, no Chipre, onde analisámos o trabalho desenvolvido e os próximos passos. A reunião foi produtiva e proporcionou-nos perspetivas importantes para o progresso do projeto.

Vamos continuar a trabalhar no sentido de promover o equilíbrio saudável entre a vida profissional e pessoal dos trabalhadores remotos.

Obrigado pelo seu interesse. Continue a acompanhar o projeto SwitchOff nas redes sociais!