

# 2.<sup>a</sup> Newsletter

dezembro 2023



## SwitchOff

Supporting worker's well being during remote work

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

Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e as opiniões expressas são as do(s) autor(es) e não refletem necessariamente a posição da União Europeia ou da Agência de Execução Europeia da Educação e da Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser tidos como responsáveis por essas opiniões.

É com grande entusiasmo que apresentamos os desenvolvimentos e as realizações do SwitchOff, no período entre julho e dezembro. O interesse e apoio contínuos associados ao projeto têm sido fundamentais para o nosso progresso.

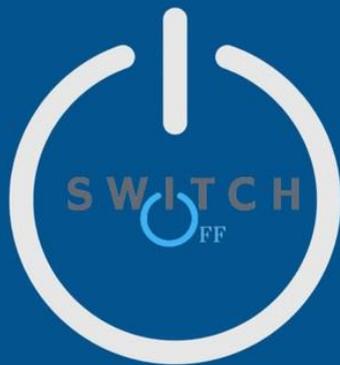
Os parceiros têm mantido a colaboração através de reuniões online mensais, as quais se têm focado nos vários resultados do projeto e nas atividades necessárias para os concretizar. Os valiosos contributos partilhados durante estas reuniões desempenham um papel crucial na definição do rumo do SwitchOff.



É com muito orgulho que anunciamos a conclusão bem-sucedida do **SwitchOff recursos didáticos sobre o direito a desligar**. Este recurso abrangente aborda a utilização efetiva de tecnologias digitais, entre outras práticas, fornecendo aos trabalhadores as ferramentas para se desligarem do trabalho durante as horas não laborais. O conjunto de recursos representa um passo significativo no sentido de cultivar um equilíbrio mais saudável entre a vida profissional e a vida pessoal. Pode consultar o SwitchOff recursos didáticos sobre o direito a desligar no *link* seguinte [brevemente disponível em Português]: [switchoffthework.eu/wp-content/uploads/2023/11/WP2\\_SwitchOff-Toolkit\\_241123\\_sk.pdf](https://switchoffthework.eu/wp-content/uploads/2023/11/WP2_SwitchOff-Toolkit_241123_sk.pdf)

# 2.<sup>a</sup> Newsletter

dezembro 2023



## SwitchOff

Supporting worker's well being  
during remote work

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

Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e as opiniões expressas são as do(s) autor(es) e não refletem necessariamente a posição da União Europeia ou da Agência de Execução Europeia da Educação e da Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser tidos como responsáveis por essas opiniões.

A nossa empenhada parceria iniciou o desenvolvimento de um **programa de formação para profissionais**. Simultaneamente, está em curso o trabalho numa **plataforma digital** centrada nas boas práticas, políticas e procedimentos sobre o direito a desligar. Estas iniciativas têm como objetivo capacitar os gestores e os profissionais de Recursos Humanos para apoiar os seus trabalhadores a desligarem-se do trabalho no final do dia.

Para além da atualização contínua dos conteúdos do projeto, os parceiros têm também partilhado artigos interessantes nas redes sociais, com informação relevante sobre o direito a desligar do trabalho. Estes artigos têm como objetivo sensibilizar para a regulamentação e políticas europeias relativas aos direitos que os trabalhadores têm após o horário de trabalho.

Obrigado pelo apoio inabalável ao projeto SwitchOff. Juntos, estamos a dar passos significativos no sentido de criar um ambiente de trabalho mais equilibrado e sustentável.

Até breve,  
A equipa do Switchoffthework



### Siga-nos e fique atento!



[switchoffthework.eu/](https://switchoffthework.eu/)



[www.facebook.com/switchoffthework](https://www.facebook.com/switchoffthework)



[www.instagram.com/switchoffthework](https://www.instagram.com/switchoffthework)



[contact@switchoffthework.eu](mailto:contact@switchoffthework.eu)



[www.linkedin.com/in/switchoff-the-work-2a9156262](https://www.linkedin.com/in/switchoff-the-work-2a9156262)