

# 6ο ενημερωτικό δελτίο

Νοέμβριος, 2024



## SwitchOff

Supporting worker's well being during remote work

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

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

## Ένα ταξίδι για να δοθεί η δυνατότητα στους απομακρυσμένους εργαζόμενους και τους/τις διευθυντές/ντρίες να αποσυνδεθούν

Καθώς το έργο Switch Off φτάνει στο τέλος του, εκμεταλλευόμαστε αυτή την ευκαιρία για να αναλογιστούμε ένα απίστευτο διετές ταξίδι. Μαζί με τους εταίρους μας από την Πολωνία, την Ιταλία, την Κύπρο, την Πορτογαλία, την Ελλάδα και την Ισπανία, αναπτύξαμε με επιτυχία καινοτόμα εργαλεία, πόρους και στρατηγικές για να βοηθήσουμε τους απομακρυσμένους εργαζόμενους και τους/τις διευθυντές/ντρίες να αντιμετωπίσουν τις προκλήσεις της ισορροπίας μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής στην ψηφιακή εποχή.

### Τι πετύχαμε

Στο επίκεντρο του έργου Switch Off ήταν οι κοινοί μας στόχοι:

- Ευαισθητοποίηση των επαγγελματιών του τομέα Ανθρώπινου Δυναμικού, των διευθυντών και των εργαζομένων που εργάζονται εξ αποστάσεως σχετικά με τη σημασία της ανάκαμψης και του δικαιώματος αποσύνδεσης.
- Να δώσει στους απομακρυσμένους εργαζόμενους εργαλεία για να αποφύγουν την εξουθένωση και να αποσυνδεθούν αποτελεσματικά μετά το πέρας των ωρών εργασίας.
- Να εξοπλίσει επαγγελματίες του τομέα Ανθρώπινου Δυναμικού και διευθυντές με εφαρμόσιμες γνώσεις για την εφαρμογή πολιτικών και την προώθηση βιώσιμων εργασιακών πρακτικών.

### Βασικές εκροές

Κατά τη διάρκεια του έργου, αναπτύξαμε διάφορους πόρους με αντίκτυπο:

1. Εργαλειοθήκη: Πρακτικές κατευθυντήριες γραμμές για την αποτελεσματική χρήση των ψηφιακών τεχνολογιών και την προώθηση της ικανότητας αποσύνδεσης.
2. Πρόγραμμα κατάρτισης: για επαγγελματίες και διευθυντές ανθρώπινου δυναμικού για την υποστήριξη της ανάκαμψης των απομακρυσμένων εργαζομένων.
3. Πλατφόρμα ηλεκτρονικής μάθησης: Η πλατφόρμα αυτή, η οποία διαθέτει ένα εργαλείο αυτοαξιολόγησης και πλούσιο υλικό, παρείχε βέλτιστες πρακτικές, πολιτικές και διαδραστική μάθηση για την ενεργοποίηση στρατηγικών βιώσιμης ανάκαμψης.



# 6ο ενημερωτικό δελτίο

Νοέμβριος, 2024



## SwitchOff

Supporting worker's well being during remote work

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

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.



Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης



# SwitchOff

Supporting worker's well being  
during remote work

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

## Συνεργατικές προσπάθειες

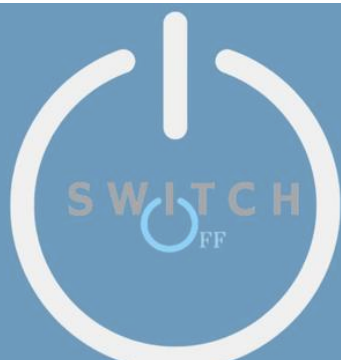
Η σύμπραξη Switch Off αποτελείται από:

- Akademia Humanistyczno-Economiczna w Łodzi (Πολωνία) – συντονιστής του έργου.
- Università degli Studi di Verona (Ιταλία).
- Ινστιτούτο Ανάπτυξης Νεόφυτος Χαράλαμπος Λτδ (Κύπρος).
- Mindshift Talent Advisory IDA (Πορτογαλία).
- Ελληνική Εταιρεία Θετικής Ψυχολογίας (Ελλάδα).
- CARDET (Κύπρος).
- Crea360 SL (Ισπανία).

Οι μηνιαίες διαδικτυακές συναντήσεις εξασφάλιζαν συνεχή συνεργασία, ενώ δύο συναντήσεις διαζώσης στην Κύπρο και την Πολωνία ενίσχυαν τις διασυνδέσεις μας. Το τελικό συνέδριο στην Πολωνία αποτέλεσε το κατάλληλο επιστέγασμα, γιορτάζοντας τα αποτελέσματα και τον αντίκτυπο του έργου.

## Κοιτάζοντας μπροστά

Ένα από τα πιο αξιοσημείωτα επιτεύγματα του έργου ήταν η δημιουργία σχεδίων βιωσιμότητας από όλους τους εταίρους, διασφαλίζοντας ότι οι πόροι και οι γνώσεις που αναπτύχθηκαν κατά τη διάρκεια του Switch Off θα συνεχίσουν να ωφελούν τους επαγγελματίες και τους οργανισμούς τα επόμενα χρόνια.



# SwitchOff

Supporting worker's well being  
during remote work

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



Με τη συγχρηματοδότηση  
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



UNIVERSITÀ  
di VERONA





# SwitchOff

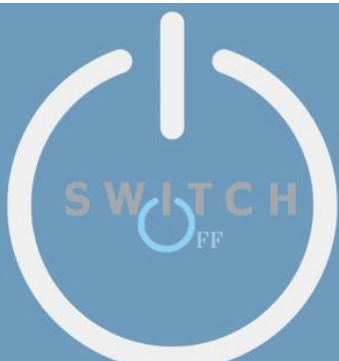
Supporting worker's well being  
during remote work

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

## Ένα σημείωμα ευγνωμοσύνης

Η επιτυχία του έργου Switch Off δεν θα ήταν δυνατή χωρίς την αφοσίωση και την ομαδική εργασία κάθε εταιρού που συμμετείχε. Μαζί, μετατρέψαμε τις αρχικές ιδέες σε απτά αποτελέσματα, αντιμετωπίζοντας μία από τις πιο πιεστικές προκλήσεις της ψηφιακής εποχής μας. Καθώς κλείνουμε αυτό το κεφάλαιο, σας καλούμε να συνεχίσετε να χρησιμοποιείτε και να μοιράζεστε τους πόρους που αναπτύχθηκαν μέσω του Switch Off. Ας παραμείνουμε προσηλωμένοι στην προώθηση υγιέστερων ορίων μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής και στη διασφάλιση ότι όλοι έχουν το δικαίωμα να απενεργοποιούνται.

Σας ευχαριστούμε που είστε μέρος αυτού του ταξιδιού!



# SwitchOff

Supporting worker's well being  
during remote work

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



Με τη συγχρηματοδότηση  
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



UNIVERSITÀ  
di VERONA

