



STAYCONNECTED

| Componente                            | STAY CONNECTED<br>Ejemplo de conjunto de herramientas<br>(Páginas 29-31) | Sus ideas sobre políticas |
|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| Condiciones de trabajo flexibles      | Horario flexible y límites de tiempo libre                               |                           |
| Desconexión digital y descansos       | Periodos «desconectados» programados                                     |                           |
| Gestión de notificaciones             | Alertas limitadas durante el tiempo de concentración                     |                           |
| Recursos de apoyo para el bienestar   | Access to apps (Headspace, BreakTimer) and programas de resiliencia      |                           |
| Protocolos de comunicación del equipo | Expectativas claras sobre el «tiempo de respuesta»                       |                           |

| Plan de acción |                                                                                                                                                        |
|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Acción 1       | <i>Describe un paso que darás para mejorar tu práctica de bienestar digital</i>                                                                        |
| Acción 2       | <i>Proponer una nueva directriz de bienestar digital para tu equipo (por ejemplo, «sin reuniones» por las tardes, pausas para comprobar el estado)</i> |

(añade más Acciones si es necesario)

| Próximos pasos                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>(Adapta según corresponda)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>■ Implementa uno de los cambios propuestos durante una semana.</li><li>■ Recopila comentarios de tu equipo y ajusta la política si es necesario.</li><li>■ Comparte tus reflexiones y resultados en la próxima reunión del equipo.</li></ul> |



# STAY CONNECTED

**innovADE**  
LEADERSHIP IN INNOVATION



**The Rural Hub**

**INSTITUTE OF DEVELOPMENT**  
N. CHARALAMBOUS

**BRCCI**  
Bulgarian-Romanian Chamber  
of Commerce and Industry

**GEINNOVA**

**mindshift**



Co-funded by  
the European Union



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 European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them. Project Number: 2023-1-BG01-KA220-VET-000153460