



STAYCONNECTED

Componente	STAY CONNECTED Exemplo de <i>kit de ferramentas</i> (Páginas 29-31)	As suas ideias políticas
Regimes de trabalho flexíveis	Horário flexível e limites de tempo livre	
Desintoxicação digital e pausas	Períodos “offline” programados	
Gestão das notificações	Limitar os alertas durante o tempo de foco	
Recursos de apoio ao bem-estar	Acesso a aplicações (Headspace, BreakTimer) e programas de mindfulness	
Protocolos de comunicação da equipa	Expetativas claras quanto ao “tempo de resposta”	

Plano de ação	
Ação 1	<i>Descrever uma medida que tomará para melhorar a sua prática de bem-estar digital</i>
Ação 2	<i>Propor uma nova diretriz de bem-estar digital para a sua equipa (por exemplo, tardes “sem reunião”, pausas para verificação de estado)</i>

(adicionar mais ações se necessário)

Próximas etapas
(adaptar em conformidade) ■ Implementar uma das alterações propostas durante uma semana ■ Recolher o <i>feedback</i> da sua equipa e ajustar a política, se necessário ■ Partilhar as suas reflexões e resultados na próxima reunião da equipa



STAY CONNECTED



Cofinanciado pela
União Europeia



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. Projeto número: 2023-1-BG01-KA220-VET-000153460