



STAYCONNECTED

Στοιχείο	Παράδειγμα εργαλειοθήκης STAY CONNECTED (Σελίδες 29-31)	Οι ιδέες σας για την πολιτική
Ευέλικτες ρυθμίσεις εργασίας	Ευέλικτα ωράρια και όρια ελεύθερου χρόνου	
Ψηφιακή αποτοξίνωση και διαλείμματα	Προγραμματισμένες περίοδοι "εκτός σύνδεσης"	
Διαχείριση ειδοποιήσεων	Περιορισμός των ειδοποιήσεων κατά τη διάρκεια του χρόνου εστίασης	
Πόροι υποστήριξης της ευεξίας	Πρόσβαση σε εφαρμογές (Headspace, BreakTimer) και προγράμματα ευαισθητοποίησης	
Πρωτόκολλα ομαδικής επικοινωνίας	Σαφείς προσδοκίες "χρόνου απόκρισης"	

Σχέδιο δράσης	
Δράση 1	<i>Περιγράψτε ένα βήμα που θα κάνετε για να βελτιώσετε την πρακτική σας για την ψηφιακή ευημερία</i>
Δράση 2	<i>Προτείνετε μια νέα κατευθυντήρια γραμμή ψηφιακής ευεξίας για την ομάδα σας (π.χ. απογεύματα χωρίς συναντήσεις, παύσεις για έλεγχο κατάστασης).</i>

(προσθέστε περισσότερες δράσεις, αν χρειάζεται)

Επόμενα βήματα
(Προσαρμόστε ανάλογα) ■ Εφαρμόστε μία από τις προτεινόμενες αλλαγές για μία εβδομάδα. ■ Συλλέξτε ανατροφοδότηση από την ομάδα σας και προσαρμόστε την πολιτική εάν χρειάζεται. ■ Μοιραστείτε τους προβληματισμούς και τα αποτελέσματά σας στην επόμενη συνάντηση της ομάδας.



STAY CONNECTED



Co-funded by
the European Union



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 (ΕΑΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.