



STAYCONNECTED

Компонент	Примери от инструментариума по STAY CONNECTED (стр. 29-31)	Вашите идеи за политики
Гъвкави условия на работа	Граници на гъвкавото работно време и почивките	
Дигитален детокс и почивки	Планирани „офлайн“ периоди	
Управление на нотификациите	Ограничаване на известията във времето за фокусиране	
Ресурси за подкрепа на благополучието	Достъп до приложения (Headspace, BreakTimer) и програми за осъзнатост	
Протоколи за екипна комуникация	Ясни очаквания за “време за отговор”	

План за действие	
Дейност 1	<i>Опишете една стъпка, която ще направите, за да подобрите практиката си за постигане на дигитално благополучие</i>
Дейност 2	<i>Предложете ново ръководство за дигитално благополучие за Вашия екип (напр., следобеди “без срещи”, паузи за проверки на статуса)</i>

(и други дейности, ако са необходими)

Следващи стъпки
(Адаптирайте според случая) ■ Приложете една от предложените промени за една седмица. ■ Съберете обратна връзка от Вашия екип и адаптирайте политиката ако е необходимо ■ Споделете Вашите размисли и резултатите на следващата екипна среща.



STAY CONNECTED



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