

MENTOR+

**Multidimensional and
transvErsal well-being
program for Tele-wORking**

14 Maggio 2024

socialIT
software & consulting

 **amica**
ATTIVITÀ MOTORIE | ITINERARI CORPOREI | ANIMAZIONE



Il partenariato

socialIT
software & consulting

am.ica
ATTIVITÀ MOTORIE | ITINERARI CORPOREI | ANIMAZIONE

PROLEPSIS
INSTITUTE

POLIBIENESTAR
UNIVERSITAT DE VALÈNCIA



Co-funded by
the European Union



Il Contesto

- Il COVID-19 ha costretto molti lavoratori a periodi di **isolamento sociale** e alla sovrapposizione tra vita professionale e privata
- Ha favorito **nuove modalità di lavoro**, come il **telelavoro**
- Le aziende hanno riorganizzato il proprio **Management**, ma sono emersi problemi sulla **motivazione professionale dei dipendenti**
- I datori di lavoro sono responsabili della **Sicurezza e Salute Lavorativa**, ma sono impreparati nel fornirla
- L'esecuzione del telelavoro può influire su diversi aspetti della **salute personale** (**rischi fisici, psicologici e nutrizionali**).



Il problema

TELELAVORO = lavoro svolto in un luogo diverso dal posto di lavoro tradizionale mediante l'utilizzo di dispositivi elettronici (ILO, 2020).

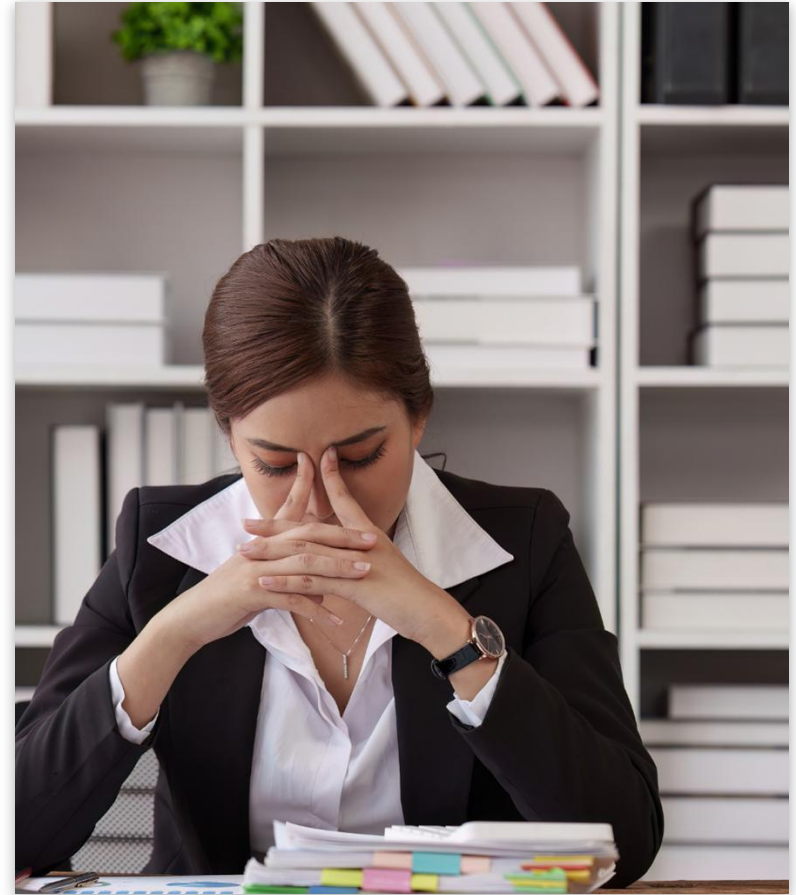
Ne conseguono:

- **Rischi fisici**
- **Rischi psicologici**
- **Rischi nutrizionali**



Il problema che il Progetto affronta è:

l'attuale **scarsa consapevolezza** e conoscenza **dei dipendenti** sugli **approcci al benessere in contesti lavorativi remoti** che affrontano gli aspetti fisici e psicologici.



Gli obiettivi

- **Migliorare la consapevolezza e la conoscenza** dei telelavoratori sugli **approcci al benessere nel telelavoro** con un focus sulle conseguenze psicologiche, fisiche e nutrizionali dell'isolamento sociale;
- Sviluppare un **programma globale** per **esercizi fisici, mentali dietetici autogestiti**, così come nuovi metodi d'allenamento contenuti formativi per gli ambienti di telelavoro;
- Incoraggiare gli adulti a perseguire **un apprendimento permanente**.
- **Ampliare la sicurezza occupazionale e le reti sanitarie** e migliorare i metodi per affrontarle;
- Portare i problemi di **salute e sicurezza occupazionale** (Occupational Health and Safety, OHS) all'attenzione dei **policy makers**.



I risultati



Il **MENTOR+ Well-being Program (R1)**, che raccoglie le esperienze e le migliori pratiche dell'UE e del mondo in materia di Salute e Sicurezza Occupazionale e definisce i moduli e i protocolli di apprendimento di MENTOR+.



La **MENTOR+ Web App (R2)**, che è un e-tool per creare un **apprendimento reciproco** attraverso lo scambio di esperienze, prove e risultati e per supportare la routine lavorativa dei telelavoratori.

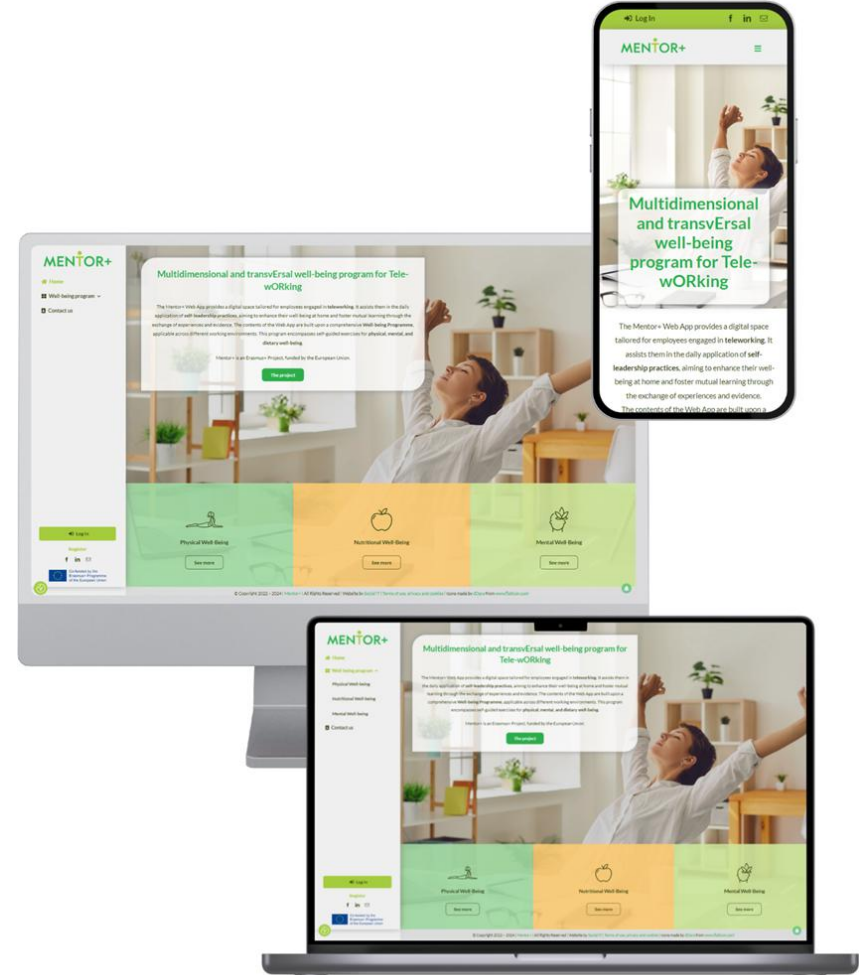


L'**attività di formazione** sulla Metodologia e il Programma del Mentor+ (C1).

La MENTOR+ Web App



www.mentorplusapp.eu



Le sue caratteristiche



Include una serie di **notifiche durante il giorno** per ricordare all'utente registrato **quando svolgere alcune attività** utili al suo benessere psico-fisico e nutrizionale (es. notifica alle 10 del mattino per ricordare di fare una pausa; o quella delle 12 per ricordare di fare qualche passo per ridurre al minimo il mal di schiena).



Prima di svolgere un'attività, all'utente viene chiesto di **rispondere ad alcune domande per personalizzare i contenuti**.



Dopo aver svolto un'attività, agli utenti viene chiesto di **fornire un feedback sul contenuto**.

Il training

- Si è svolto dal 21 al 23 Febbraio 2024 a Valencia con 26 partecipanti.
- Ha perseguito i seguenti obiettivi:
 - ❖ Trasmettere la **Metodologia e il Programma Mentor+**
 - ❖ Migliorare la **conoscenza** dei diversi aspetti interrelati al **benessere del telelavoro**
 - ❖ Sviluppare le competenze per trasferire le **conoscenze acquisite ad altri soggetti interessati**.
 - ❖ Accompagnare i partecipanti all'uso dell'**App MENTOR+**



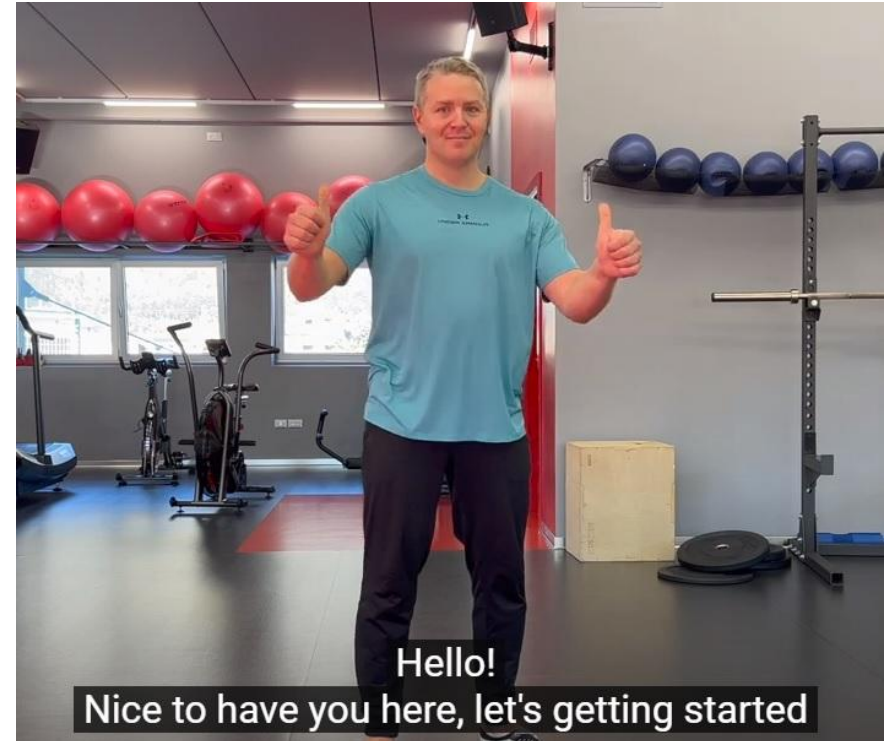
Sani stili di vita

Attraverso il movimento

- Per incentivare il movimento abbiamo creato circa 60 workout da 10 min, facilmente fruibili nella web app.
- Gli esercizi da svolgere sono semplici e intuitivi.
- Ma soprattutto sono sempre fruibili! Al fine di aiutare un'attività fisica spontanea e un comportamento attivo!

<https://youtu.be/OTaW8xMnsOQ>

<https://youtu.be/4bym8NM-xTA>



Grazie per l'attenzione!

valentina.conotter@socialit.it
tiziana.semeraro@amicacoop.net