

NEWSLETTER - Τεύχος 3

10 Απριλίου 2024

---



### Σχετικά με το πρόγραμμα MENTOR+

Το [MENTOR+ \(Multidimensional and transversal well-being program for Tele-working\)](#) είναι ένα διετές εκπαιδευτικό πρόγραμμα (01/11/2022 – 31/10/2024), που χρηματοδοτείται από το Πρόγραμμα ERASMUS+ της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

Ο κύριος στόχος του προγράμματος MENTOR+ είναι να ευαισθητοποιήσει και να ενισχύσει τη γνώση των εργαζομένων για τις συνθήκες που προάγουν την υγεία και την ασφάλεια κατά την τηλεργασία, σε ψυχολογικό, σωματικό και διατροφικό επίπεδο.

Με βάση αυτόν τον στόχο, οι εταίροι του έργου ανέπτυξαν μία διαδικτυακή εφαρμογή για τους τηλεργαζόμενους, με

περιεχόμενο και δραστηριότητες που μπορούν να βελτιώσουν την ψυχική και σωματική τους ευεξία.

## **Η ηλεκτρονική πλατφόρμα MENTOR+**

Το πρωτότυπο της διαδικτυακής εφαρμογής (web app) παρουσιάστηκε σε ευρύ κοινό στις 21-23 Φεβρουαρίου στο Ινστιτούτο Polibienestar του Πανεπιστημίου της Βαλένθια, όπου πραγματοποιήθηκε η δοκιμή, η επικύρωση της εφαρμογής και του περιεχομένου της.

Στις συνεδρίες επικύρωσης της διαδικτυακής εφαρμογής και του περιεχομένου της συμμετείχαν συνολικά 26 άτομα, μεταξύ των οποίων εμπειρογνώμονες σε θέματα σωματικής υγείας και ψυχικής ευεξίας, μέλη της ομάδας έργου από τις χώρες των εταίρων (Ισπανία, Ελλάδα, Ιταλία) και τους οργανισμούς εταίρους (Social IT, Coop. AMICA, Ινστιτούτο Prolepsis και Polibienestar), καθώς και τηλεργαζόμενοι που είχαν τη δυνατότητα να μάθουν από πρώτο χέρι τα πλεονεκτήματα της εφαρμογής.

Κατά τη διάρκεια της συνάντησης, **οι συμμετέχοντες παρακολούθησαν την παρουσίαση της εφαρμογής, λαμβάνοντας μέρος σε εργαστήρια.** Εκτός από τη δημοσιοποίηση της εφαρμογής, στόχος της συνάντησης ήταν να συγκεντρώσει και μία σειρά προτάσεων για βελτιώσεις από μελλοντικούς χρήστες και ειδικούς

στον τομέα, οι οποίες θα βοηθήσουν στην τελειοποίηση του περιεχομένου και της λειτουργικότητάς της.

## 1η Ημέρα

Κατά την πρώτη ημέρα της εκπαίδευσης, οι εκπρόσωποι του οργανισμού **SOCIAL IT** (Τρέντο, Ιταλία) παρουσίασαν τη **διαδικτυακή εφαρμογή MENTOR+** (<https://www.mentorplusapp.eu/>), δίνοντας έμφαση στις διαφορετικές ενότητες, το περιεχόμενό τους, την εμπειρία του χρήστη και τη λειτουργικότητά της.

Στη συνέχεια, το Ινστιτούτο **Polibienestar** (Βαλένθια, Ισπανία) παρουσίασε το περιεχόμενο της ενότητας της ψυχικής υγείας (θεωρητικό και πρακτικό μέρος). Οι συμμετέχοντες είχαν την ευκαιρία να εφαρμόσουν το περιεχόμενο της ενότητας στην πράξη και να δοκιμάσουν τη χρησιμότητά του.



## 2η Ημέρα

Κατά τη δεύτερη ημέρα της εκπαίδευσης, το **Ινστιτούτο Prolepsis** παρουσίασε την ενότητα της διατροφής που σχεδιάστηκε ειδικά για τους τηλεργαζόμενους, εστιάζοντας στη χρήση του κουίζ διατροφικών συνηθειών και των συμβουλών σε θέματα υγιεινής διατροφής.



Στη συνέχεια, η ομάδα της **Cooperativa AM.IC.A** (Τρέντο, Ιταλία) παρουσίασε την ενότητα που αφορά στη σωματική δραστηριότητα.



### 3η Ημέρα

Την τελευταία ημέρα του εκπαιδευτικού συνεδρίου πραγματοποιήθηκε μία πιο εμπειρισταωμένη εξερεύνηση των εργαλείων που χρησιμοποιήθηκαν για την ανάπτυξη των ενοτήτων της εφαρμογής. Η Antonia Sajardo, εμπειρογνώμονας στην πρακτική Mindfulness (Ενσυνειδητότητα) από το Πανεπιστήμιο της Βαλένθια, διηύθυνε ένα εργαστήριο, με στόχο τη μείωση του στρες και του άγχους, παρουσιάζοντας εργαλεία και τεχνικές που μπορούν να εφαρμοστούν κατά τη διάρκεια της τηλεργασίας.



**Επιπλέον, κατά την αξιολόγηση του εκπαιδευτικού συνεδρίου, διαπιστώθηκε ότι οι συμμετέχοντες αξιολόγησαν θετικά τόσο την οργάνωση της εκπαιδευτικής δραστηριότητας στο σύνολό της, όσο και το υλικό που χρησιμοποιήθηκε για τις επιδείξεις της διαδικτυακής εφαρμογής.**



## WP4 - Πιλοτική εφαρμογή & αξιολόγηση

Αυτή την περίοδο βρίσκεται σε εξέλιξη το Πακέτο Εργασίας 4 (WP4). Σε αυτό το πλαίσιο, και σε συνέχεια της εκπαιδευτικής εμπειρίας στη Βαλένθια, οι εταίροι θα μπορούν να μεταφέρουν τις γνώσεις τους στους δικούς τους οργανισμούς σε πιλοτικές δράσεις που θα πραγματοποιηθούν σε τοπικό επίπεδο. Οι εταίροι θα μπορούν πλέον να πραγματοποιήσουν μια συλλογή τελικών εκτιμήσεων σχετικά με τις δραστηριότητες κατάρτισης και πιλοτικής εφαρμογής που υλοποιήθηκαν, όσον αφορά **το πρόγραμμα Ευεξίας (WP2) και την διαδικτυακή εφαρμογή MENTOR+ (WP3)**.

---

## Επόμενα βήματα:

- ▶ Η φάση πιλοτικής εφαρμογής του προγράμματος [MENTOR+](#) θα ξεκινήσει στις χώρες των εταίρων τον Απρίλιο και θα ολοκληρωθεί στα τέλη του Ιουλίου.
- ▶ Η αξιολόγηση του MENTOR+ θα ξεκινήσει το καλοκαίρι του 2024 και θα ολοκληρωθεί τον Οκτώβριο.

## Εταίροι προγράμματος



Social IT, Ιταλία - Συντονιστής έργου



Ερευνητικό Ινστιτούτο για την Πολιτική Κοινωνικής Πρόνοιας- POLIBIENESTAR , Ισπανία



Ινστιτούτο Prolepsis, Ελλάδα





AM.IC.A Società Cooperativa Sociale,  
Italia

## Follow us



Με τη συγχρηματοδότηση  
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται, εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε η Ευρωπαϊκή Επιτροπή μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνες γι' αυτές.

Copyright © \*2024\* \*MENTOR+\*, All rights reserved.

**Our mailing address is:**

info@prolepis.gr

Want to change how you receive these emails?  
You can [update your preferences](#) or [unsubscribe from this list](#).

