

MENTOR+

Ενίσχυση της σωματικής υγείας κατά την εργασία

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.

Ενίσχυση της σωματικής υγείας κατά την εργασία

Εκτός από τις ψυχικές και διατροφικές διαστάσεις της ευεξίας κατά την τηλεργασία, το πρόγραμμα MENTOR+ εστιάζει και στις στρατηγικές για την

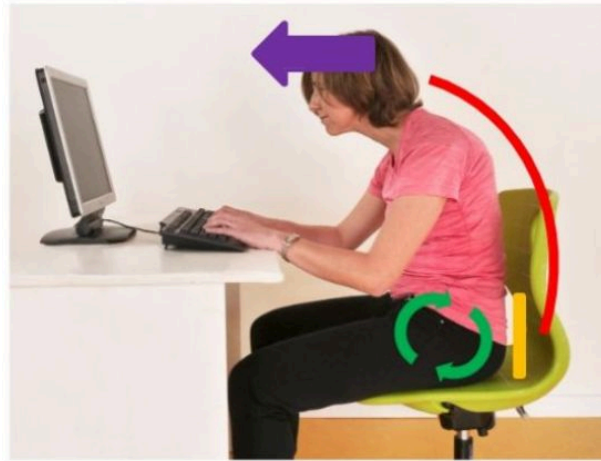
ενίσχυση της σωματικής ευεξίας κατά την τηλεργασία.

Απέναντι στους γρήγορους ρυθμούς της καθημερινότητας, η προτεραιότητα στη σωματική υγεία στην εργασία είναι πιο κρίσιμη από ποτέ. Από την καταπολέμηση του καθιστικού τρόπου ζωής, που συχνά συνδέεται με την εργασία γραφείου, μέχρι την προώθηση εργονομικών πρακτικών, πολλοί παράγοντες επηρεάζουν τη σωματική ευεξία των εργαζομένων. Μέσα από το πρόγραμμα MENTOR+, παρέχουμε σε οργανισμούς και εργαζόμενους εργαλεία και γνώσεις που προάγουν την υγεία των τηλεεργαζομένων.

Κατανοώντας τη δυναμική της σωματικής υγείας

Η σωματική υγεία δεν προωθείται μόνο με την άσκηση στο γυμναστήριο, αλλά περιλαμβάνει μία ολιστική προσέγγιση της ευεξίας. Παράγοντες όπως η στάση του σώματος, η εργονομία, η τακτική κίνηση και η επαρκής ανάπαυση παίζουν καθοριστικό ρόλο στη διατήρηση της σωματικής ευεξίας. Μέσα από μία ολοκληρωμένη έρευνα και σε συνέχεια συνεργασίας με ειδικούς, εντοπίσαμε βασικές στρατηγικές για τη βελτιστοποίηση της σωματικής υγείας κατά την εξ αποστάσεως εργασία.

Κακή στάση: πώς καθόμαστε στην εργασία



MENTOR+

- Οπισθοστροφή της λεκάνης
- Απώλεια της οσφυϊκής λόρδωσης
- Κυφωτική στάση και ενδοστροφή του βραχιονίου οστού
- Σύσπαση της κεφαλής

Πρώθηση της κίνησης και της εργονομίας

Ένας από τους βασικούς πυλώνες της σωματικής υγείας στην εργασία είναι η προώθηση της τακτικής κίνησης και των εργονομικών πρακτικών. Η **ενθάρρυνση των εργαζομένων να κάνουν μικρά διαλείμματα για διατάσεις ή η χρήση όρθιων γραφείων** μπορεί να μετριάσει τις δυσμενείς επιπτώσεις της παρατεταμένης καθιστικής εργασίας: Αυτόν τον τομέα ενισχύει η ενότητα σωματικής υγείας στην ηλεκτρονική πλατφόρμα MENTOR+, η οποία περιλαμβάνει βίντεο με αερόβιες και αναερόβιες ασκήσεις.

Διατροφική ευαισθητοποίηση και ευεξία

Παράλληλα με την κίνηση και την εργονομία, η διατροφή είναι καθοριστικής σημασίας για τη διατήρηση της σωματικής υγείας. Η ενθάρρυνση για την υιοθέτηση υγιεινών διατροφικών συνηθειών μέσα από την ενότητα διατροφικής

υγείας στην ηλεκτρονική πλατφόρμα MENTOR+ και η πρόσβαση σε θρεπτικά σνακ μπορούν να τροφοδοτήσουν τα επίπεδα ενέργειας και τη γνωστική λειτουργία των εργαζομένων.



Ολιστική ευεξία μέσω του MENTOR+

Στο MENTOR+, αναγνωρίζουμε πως η σωματική υγεία είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με την ψυχική και συναισθηματική ευημερία. Η ολιστική προσέγγισή μας για την ευεξία στον χώρο εργασίας περιλαμβάνει ποικίλες διαστάσεις της υγείας, εξασφαλίζοντας ένα ολοκληρωμένο σύστημα υποστήριξης για τους τηλεεργαζόμενους.

Μέσα από την καινοτόμο διαδικτυακή εφαρμογή **MENTOR+ web app** και τα εκπαιδευτικά μας προγράμματα, στοχεύουμε να ενδυναμώσουμε τους

εργαζόμενους με γνώσεις και εργαλεία που προάγουν τη σωματική τους υγεία κατά την εξ αποστάσεως εργασία.



Εξερευνήστε τη διαδικτυακή εφαρμογή MENTOR+

Επόμενα βήματα:

- ▶ Όλοι οι εταίροι δραστηριοποιούνται στην πιλοτική φάση του προγράμματος, η οποία θα έχει ολοκληρωθεί έως τον Σεπτέμβριο του 2024.
- ▶ Η ανάλυση των επιδράσεων του προγράμματος MENTOR+ θα ξεκινήσει τον Αύγουστο και θα ολοκληρωθεί τον Οκτώβριο του 2024.

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,
Ιταλία

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@prolepsi.gr

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