

MENTOR+ tiene como objetivo promover y mejorar la salud y el bienestar de los teletrabajadores mediante formas nuevas y flexibles de aprendizaje en salud física, mental, y nutricional cuando se trabaja a distancia.

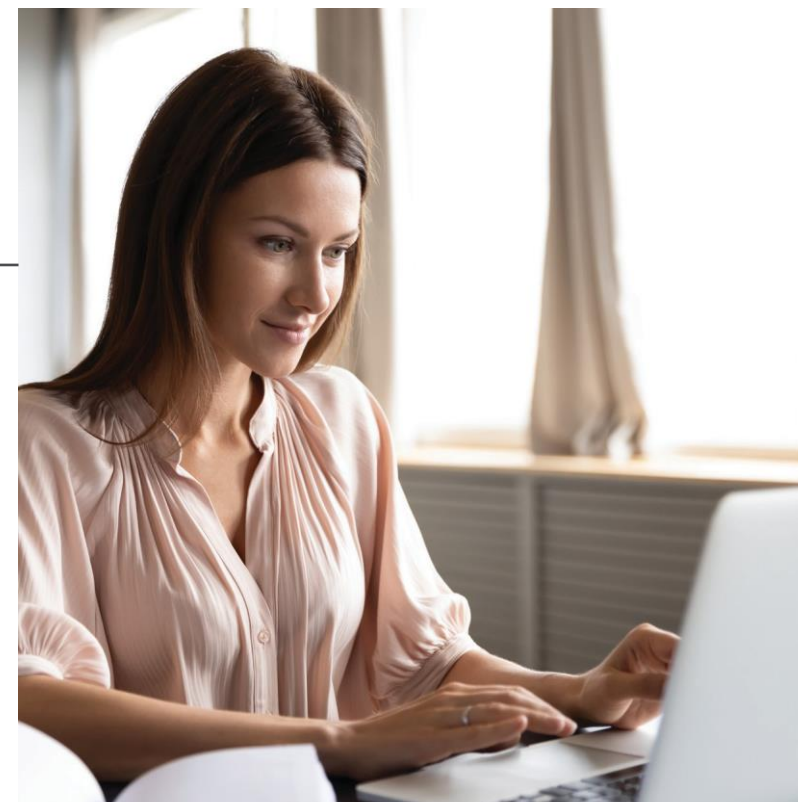
Página web:
mentorplusproject.eu

Facebook:
[@mentoreuproject](https://www.facebook.com/mentoreuproject)

Linkedin:
[linkedin.com/company/mentoreuproject/](https://www.linkedin.com/company/mentoreuproject/)

Si desea más información sobre el proyecto o ponerse en contacto con el consorcio, escriba a info@mentorplusproject.eu.

MENTOR+



Socios del proyecto

socialIT
software & consulting

Social IT, Italia
Coordinadora de proyectos

POLIBIENESTAR
UNIVERSITAT ID VALÈNCIA

Instituto de Investigación sobre el Bienestar Social
Política- POLIBIENESTAR, España

PROLEPSI
INSTITUCIÓN

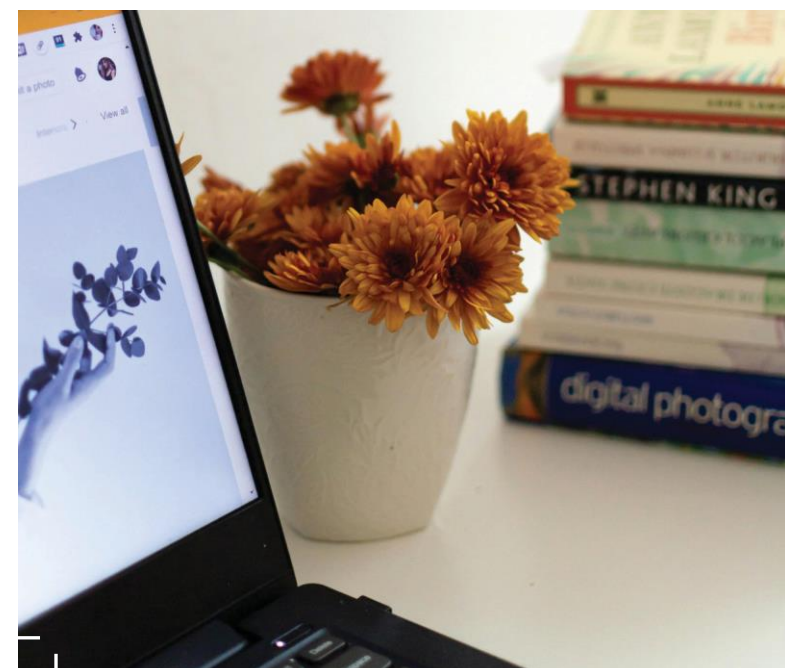
Instituto Prolepsis, Grecia

amica
ATTIVITÀ MEDICALI E FORMAZIONE COOPERATIVE ASSOCIATIVE

AM.I.C.A Società Cooperativa Sociale,
Italy



Co-funded by
the European Union



ANTECEDENTES INFORMACIÓN

Como consecuencia de la pandemia de COVID-19, el teletrabajo se ha generalizado en todo el mundo y en distintos sectores laborales, lo que plantea el riesgo de agravar las desigualdades preexistentes en la población activa y de pasar por alto los requisitos de salud y seguridad que garantizar el bienestar psicofísico de los trabajadores mientras trabajan a distancia.

El objetivo de MENTOR+ es reducir los riesgos para la salud psicológica y los hábitos alimentarios de los empleados asociados al teletrabajo, mejorando así su bienestar. Esto se consigue proporcionando un programa educativo integral, basado en las necesidades de la población trabajadora y diseñado para proporcionar al teletrabajador información y herramientas para una experiencia más saludable del trabajo a distancia.

GRUPOS DESTINATARIOS

- Empleados que trabajan en modalidades de teletrabajo y necesitan apoyo para hacer frente a los riesgos para la salud asociados.
- Empresarios que necesitan apoyo para adaptar las estrategias corporativas y las herramientas de gestión con el fin de garantizar la salud y la seguridad de sus empleados.

OBJETIVOS

- Fomentar hábitos más saludables durante el teletrabajo.
- Aumentar la concienciación sobre la seguridad y la salud en el trabajo facilitando la adopción de mejores hábitos saludables en relación con el bienestar físico, mental y nutricional.
- Desarrollar un Programa de Bienestar integral y educativo con un impacto transversal en diferentes entornos de trabajo con ejercicios autodirigidos relacionados con la salud física, mental y nutricional.
- Promover la integración del enfoque MENTOR+ en las actividades cotidianas de los centros de trabajo actuales.
- Proporcionar a los empleados que teletrabajan conocimientos y herramientas para mantener una buena salud y bienestar mientras trabajan a distancia.

EL PROGRAMA MENTOR+ BIENESTAR

El proyecto ha creado un completo Programa, aplicable a distintos entornos de trabajo con ejercicios relacionados con la salud física, mental y nutricional. El Programa incluye cursos de formación innovadores sobre el bienestar del teletrabajador y su entorno. Utilizó una metodología de co-creación, a través de la cual los teletrabajadores de los países socios del consorcio expresaron sus necesidades y participaron activamente en la formulación de los contenidos y las actividades prácticas.

Incluye materiales teóricos que abordan las tres áreas prioritarias del bienestar de los teletrabajadores, y materiales para actividades prácticas, como ejercicios para la actividad física, y rutinas e instrucciones guiadas para el refuerzo del bienestar mental, la reducción del estrés y el mantenimiento de un estilo de vida saludable mediante una nutrición adecuada.

LA APLICACIÓN WEB MENTOR (mentorplusapp.eu)

El proyecto ha desarrollado una aplicación de libre acceso (aplicación MENTOR+) para teletrabajadores. Esta aplicación web recoge todos los contenidos formativos del Programa de Bienestar creado por el equipo multidisciplinar de expertos del consorcio y los presenta en un formato fácil de usar con recordatorios personalizados y consejos saludables durante la jornada laboral.

La aplicación web contiene actividades que pueden mejorar el bienestar mental, físico y nutricional de los teletrabajadores.

La página web de MENTOR+ es gratuita en cuatro idiomas (inglés, griego, italiano y español)

