



# SwitchOff

Supporting worker's well  
being during remote work

Project No: 2022-1-PL01-KA220-VET-000085734

## Program szkoleniowy SwitchOff



Co-funded by  
the European Union



CC-BY-NC-SA



Niniejszy dokument może być kopiowany, powielany lub modyfikowany zgodnie z powyższymi zasadami. Ponadto należy wyraźnie wskazać autorów dokumentu i wszystkie stosowne informacje o prawach autorskich.

Wszelkie prawa zastrzeżone.  
© Copyright 2023 SWITCHOFF

Główny wykonawca i redaktor: Instytut Rozwoju, Evie Michailidis  
Partnerzy współpracujący: Crea360 Crea360, Mindshift, Cardet, AHE, Happs  
Data: 15/05/2023  
Poziom rozpowszechniania:

Dofinansowane przez Unię Europejską. Wyrażone poglądy i opinie stanowią wyłącznie poglądy autora (autorów) i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy Unii Europejskiej lub Agencji Krajowej (NA). Ani Unia Europejska, ani NA nie ponoszą za nie żadnej odpowiedzialności.

## Moduł 4

# Efektywne korzystanie z technologii cyfrowych i ICT podczas pracy zdalnej

Moduł 4	
<b>Moduł 4</b>	Efektywne korzystanie z technologii cyfrowych i ICT podczas pracy zdalnej – CREA360
<b>Krótki opis modułu / streszczenie</b>	<p>W dzisiejszym, przechodzącym gwałtowne przemiany krajobrazie cyfrowym, zdolność wykorzystania możliwości technologii teleinformatycznych (ICT) jest kluczowa dla odniesienia przez pracowników i organizacje sukcesu w środowisku pracy zdalnej. Moduł 4, „Efektywne wykorzystanie technologii cyfrowych i ICT podczas pracy zdalnej” zgłębia kluczową rolę technologii cyfrowych i ICT w ułatwianiu pracy zdalnej i zapewnianiu zdrowej równowagi między życiem zawodowym a prywatnym.</p> <p>Na moduł składają się cztery kompleksowe rozdziały, dostarczające uczestnikom wiedzę i umiejętności niezbędne do poradzenia sobie ze złożonością pracy zdalnej.</p> <p>Rozdział 1: Analiza roli ICT w umożliwianiu odłączenia się od pracy i zarządzaniu prawem do odłączania</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Zrozumienie pojęcia prawa do odłączenia oraz tego, jak ICT wpływają na równowagę między życiem zawodowym a prywatnym.</li></ul> <p>Rozdział 2: Analiza strategii zarządzania wykorzystaniem technologii i ustanawiania granic w cyfrowym środowisku pracy</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Poznanie skutecznych strategii utrzymywania wydajności przy jednoczesnym wyznaczaniu granic w cyfrowym środowisku pracy.</li></ul> <p>Rozdział 3: Wprowadzenie do narzędzi i oprogramowania ICT służących rozwojowi polityki związanej z prawem do odłączenia</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Odkrywanie narzędzi i oprogramowania ICT do tworzenia i wdrażania polityki promującej zdrową równowagę między życiem zawodowym a prywatnym.</li> </ul> <p>Rozdział 4: Wykorzystanie narzędzi i oprogramowania ICT do monitorowania przestrzegania przez pracowników polityki w zakresie odłączenia się od pracy</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sposoby wykorzystywania narzędzi ICT do monitorowania i zapewniania zgodności z polityką w zakresie odłączenia, przy jednoczesnym wsparciu harmonijnej kultury pracy.</li> </ul> <p>Dzięki dobraniu różnorodnych materiałów do nauki, w tym artykułów, prezentacji, filmów, ćwiczeń praktycznych i studiów przypadku, ten moduł daje uczestnikom praktyczną wiedzę, pozwalającą maksymalnie wykorzystać technologie cyfrowe w kontekście pracy zdalnej. Po zakończeniu Modułu 4, pracownicy i organizacje będą lepiej przygotowani do wykorzystywania możliwości ICT dla zwiększenia produktywności, a także poprawienia dobrostanu w erze pracy zdalnej.</p>
<p><b>Efekty uczenia się</b></p>	<p>Po ukończeniu tego modułu uczestnicy będą potrafili:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Definiować pojęcia prawa do odłączenia i jego znaczenia we współczesnych środowiskach pracy zdalnej.</li> <li>- Analizować wpływ ICT na równowagę między pracą a życiem prywatnym i zrozumieć ich rolę w umożliwianiu odłączenia.</li> <li>- Oceniać rzeczywiste scenariusze, w których ICT wpływa na zdolność pracownika do odłączenia się od pracy.</li> <li>- Identyfikować skuteczne strategie zarządzania wykorzystaniem technologii w celu zwiększenia wydajności i dobrostanu w cyfrowym środowisku pracy.</li> <li>- Tworzyć i wdrażać spersonalizowane granice w kontekście pracy cyfrowej w celu utrzymania równowagi między życiem zawodowym a prywatnym.</li> <li>- Wykazywać się zrozumieniem technik cyfrowego detoksu i ich zastosowania w celu lepszej integracji życia zawodowego i prywatnego.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Wykazywać się umiejętnością wyboru odpowiednich narzędzi ICT do tworzenia, przekazywania i wdrażania polityki odłączenia.</li> <li>- Zrozumieć rolę narzędzi ICT w monitorowaniu i zapewnianiu przestrzegania przez pracowników polityki odłączania się od pracy.</li> <li>- Analizować dane zebrane za pomocą narzędzi ICT w celu podejmowania świadomych decyzji w zakresie dostosowań i ulepszeń polityki.</li> </ul>						
<b>Jednostki szkoleniowe</b>	<p><i>Rozdział 1:</i> Analiza roli ICT w umożliwianiu odłączenia się od pracy i zarządzaniu prawem do odłączenia.</p> <p><i>Rozdział 2:</i> Analiza strategii zarządzania wykorzystaniem technologii i ustanawiania granic w cyfrowym środowisku pracy.</p> <p><i>Rozdział 3:</i> Wprowadzenie do narzędzi i oprogramowania ICT służących rozwojowi polityki związanej z prawem do odłączenia.</p> <p><i>Rozdział 4:</i> Wykorzystanie narzędzi i oprogramowania ICT do monitorowania przestrzegania przez pracowników polityki w zakresie odłączenia się od pracy.</p>						
<b>Materiały główne do nauki</b>	<p><i>Rozdział 1:</i> Analiza roli ICT w umożliwianiu odłączenia się od pracy i zarządzaniu prawem do odłączenia</p> <p>We współczesnym, cyfrowym miejscu pracy prawo do odłączenia się nabrało kluczowego znaczenia dla utrzymania równowagi między pracą a życiem osobistym. Ten rozdział omówi znaczenie tego prawa oraz centralną rolę, jaką technologie teleinformatyczne (ICT) odgrywają w ułatwianiu lub utrudnianiu jego egzekwowania. Dzięki dogłębnej analizie, uzyskasz wiedzę na temat rozumienia i zarządzania prawem do odłączenia się w erze cyfrowej.</p> <table border="1" data-bbox="581 1388 1408 1864"> <tr> <td data-bbox="581 1388 987 1430">Rozdział 1</td> <td data-bbox="995 1388 1408 1430">Materiały do nauki</td> </tr> <tr> <td data-bbox="581 1440 987 1503">Zrozumienie prawa do odłączenia</td> <td data-bbox="995 1440 1408 1503">Artykuły, filmy</td> </tr> <tr> <td data-bbox="581 1514 987 1864">W szybko zmieniającym się krajobrazie pracy zdalnej i łączności cyfrowej, koncepcja „prawa do odłączenia się” zyskała centralne znaczenie. Ten rozdział jest Twoją furtką do zrozumienia tego fundamentalnego prawa i jego znaczenia dla</td> <td data-bbox="995 1514 1408 1864"> <a href="https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/20319525221105102">https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/20319525221105102</a>   <a href="https://www.academia.edu/39778268/The_Right_to_Disconnect_or_How_to_Pull_the_Plug_on_Work">https://www.academia.edu/39778268/The Right to Disconnect or How to Pull the Plug on Work</a> </td> </tr> </table>	Rozdział 1	Materiały do nauki	Zrozumienie prawa do odłączenia	Artykuły, filmy	W szybko zmieniającym się krajobrazie pracy zdalnej i łączności cyfrowej, koncepcja „prawa do odłączenia się” zyskała centralne znaczenie. Ten rozdział jest Twoją furtką do zrozumienia tego fundamentalnego prawa i jego znaczenia dla	<a href="https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/20319525221105102">https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/20319525221105102</a>  <a href="https://www.academia.edu/39778268/The_Right_to_Disconnect_or_How_to_Pull_the_Plug_on_Work">https://www.academia.edu/39778268/The Right to Disconnect or How to Pull the Plug on Work</a>
Rozdział 1	Materiały do nauki						
Zrozumienie prawa do odłączenia	Artykuły, filmy						
W szybko zmieniającym się krajobrazie pracy zdalnej i łączności cyfrowej, koncepcja „prawa do odłączenia się” zyskała centralne znaczenie. Ten rozdział jest Twoją furtką do zrozumienia tego fundamentalnego prawa i jego znaczenia dla	<a href="https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/20319525221105102">https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/20319525221105102</a>  <a href="https://www.academia.edu/39778268/The_Right_to_Disconnect_or_How_to_Pull_the_Plug_on_Work">https://www.academia.edu/39778268/The Right to Disconnect or How to Pull the Plug on Work</a>						

	<p>współczesnych środowisk pracy. Prawo do odłączenia oznacza zdolność osób do odłączenia się od komunikacji cyfrowej i zadań związanych z pracą poza normalnymi godzinami pracy. Jest to odpowiedź na wyzwania związane ze stałą dostępnością i łącznością, jakie nowoczesne technologie informacyjno-komunikacyjne (ICT) wprowadziły do miejsc pracy. Zajrzyj do linków dostępnych w materiałach do nauki i dowiedz się więcej na ten temat.</p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=DWho0-9TZ4">https://www.youtube.com/watch?v=DWho0-9TZ4</a></p> <p><a href="https://hal.science/hal-01694080v2/file/Re%CC%81seaux%20n%C2%B0%20186%20english%202014.pdf">https://hal.science/hal-01694080v2/file/Re%CC%81seaux%20n%C2%B0%20186%20english%202014.pdf</a></p>
	<p>Rozdział 2 ICT i ich wpływ na równowagę między życiem zawodowym i prywatnym</p>	<p>Artykuły, PPT</p>
	<p>Technologie ICT zrewolucjonizowały nasz sposób pracy, umożliwiając nam łączenie się i bezproblemową współpracę na odległość. Ta wygoda ma jednak swoją cenę, ponieważ prowadzi do zacierania się granic między życiem zawodowym a prywatnym. W tym rozdziale badamy wieloaspektowy wpływ ICT na równowagę między pracą a życiem prywatnym, rzucając światło zarówno na korzyści, jak i wyzwania z tym związane. Więcej informacji znajdziesz pod tymi linkami.</p>	<p><a href="http://www.scielo.org.za/sciel/o.php?script=sci_arttext&amp;pid=S2071-07632016000100007">http://www.scielo.org.za/sciel/o.php?script=sci_arttext&amp;pid=S2071-07632016000100007</a></p> <p><a href="https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9928856">https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9928856</a></p> <p><a href="https://www.emerald.com/insight/content/doi/10.1108/QR0M-01-2021-2084/full/html">https://www.emerald.com/insight/content/doi/10.1108/QR0M-01-2021-2084/full/html</a></p> <p><a href="https://docs.google.com/presentation/d/1ljzqQBqoBjWD-YzYHqhDUpZulkZlQgu/edit?usp=drive_link&amp;ouid=105295291842429539917&amp;rtpof=true&amp;sd=true">https://docs.google.com/presentation/d/1ljzqQBqoBjWD-YzYHqhDUpZulkZlQgu/edit?usp=drive_link&amp;ouid=105295291842429539917&amp;rtpof=true&amp;sd=true</a></p>

<b>Metoda oceny</b>	<i>Rozdział 1: Analiza roli ICT w umożliwianiu odłączenia się od pracy i zarządzaniu prawem do odłączania</i>	Metoda oceny
	<b>Rozdział</b>	<b>Kwestionariusz i skala</b>
	1 Zrozumienie prawa do odłączenia	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Czym jest prawo do odłączenia i dlaczego jest ono ważne w kontekście pracy zdalnej? Wyjaśnij</li> <li>- W jaki sposób stała dostępność technologii cyfrowych może wpływać na równowagę między życiem zawodowym i prywatnym? Wybierz opcję, która pasuje najlepiej.</li> <li>a) Nie ma na nią wpływu.</li> <li>b) Poprawia równowagę między życiem zawodowym i prywatnym.</li> <li>c) Zaburza równowagę między życiem zawodowym i prywatnym.</li> <li>d) Wpływa tylko na życie osobiste.</li> </ul>
	2 Technologie ICT i ich wpływ na równowagę między życiem zawodowym i prywatnym	<p>Oceń na skali od 1 do 5 (gdzie 1 oznacza „zupełnie się nie zgadzam”, a 5 - „całkowicie się zgadzam”): Wykorzystanie ICT poprawiło moje umiejętności równoważenia życia zawodowego i osobistego.</p> <p style="text-align: center;">1 - 2 - 3 - 4 - 5</p> <p>Czy możesz wymienić konkretny przykład tego, jak technologie ICT znacząco wpłynęły na utrzymywanie</p>

		<p>przez Ciebie równowagi między pracą a życiem prywatnym, pozytywnie lub negatywnie?</p> <p>Jakie strategie stosujesz, by zachowywać zdrową równowagę między życiem zawodowym i prywatnym podczas korzystania z ICT?</p>
<b>Nakład pracy (szacowany czas nauki) (min)</b>	Całkowity czas niezbędny na ukończenie tego modułu to 45 minut.	
<b>Autor(zy)</b>	Marina Zmajche, Crea360	

## **Rozdział 1: Analiza roli ICT w umożliwianiu odłączenia się od pracy i zarządzaniu prawem do odłączenia**

Przy obecnej ciągłej łączności, płynna integracja technologii teleinformatycznych (ICT) z naszym życiem zawodowym zmieniła sposób, w jaki pracujemy. Ta cyfrowa transformacja spowodowała problem wymagający pilnego rozwiązania: potrzebę zrównoważenia życia zawodowego i osobistego. Aby sprostać temu wyzwaniu, stworzono koncepcję „prawa do odłączenia”. W tym rozdziale systematycznie badamy jego dwa fundamentalne aspekty: „Zrozumienie prawa do odłączenia” oraz „Technologie ICT i ich wpływ na równowagę między życiem zawodowym i prywatnym”.

### *Zrozumienie prawa do odłączenia*

„Prawo do odłączenia”, wywodzące się z europejskiej dyrektywy w sprawie czasu pracy (2003/88/WE), określa prawo pracowników do odłączenia się od komunikacji cyfrowej związanej z pracą poza oficjalnymi godzinami pracy, dla zapewnienia jasnego oddzielenia od siebie pracy i życia osobistego (Eurofound, 2019). Ta ważna koncepcja opiera się na zasadach równoważenia życia zawodowego i osobistego, uwzględniając psychologiczne i fizyczne aspekty dobrostanu pracowników. Badania przeprowadzone przez Huws i Spencer (2019) podkreślają pilną potrzebę wprowadzania takiej polityki we współczesnych miejscach pracy. Wynika z nich, że nieobecność polityki dotyczącej odłączenia się jest ściśle powiązana ze zwiększonym poziomem stresu i wypalenia wśród pracowników, co w efekcie wpływa negatywnie na ich produktywność i satysfakcję zawodową. Co więcej, Derks i in. (2014) twierdzi, że „prawo do odłączenia” nie tylko pozwala zachować zdrowie psychiczne, ale także podnosi u pracowników kreatywność i umiejętności rozwiązywania problemów.

„Prawo do odłączenia” to więcej niż dobre samopoczucie jednostek; ma ono ogromny wpływ na wyniki organizacji. Badanie prowadzone przez Conway i Brinera (2020) pokazuje, że firmy wdrażające politykę odłączenia zyskują zmniejszenie liczby nieobecności w pracy

i wzrost zaangażowania pracowników, co przekłada się bezpośrednio na zwiększoną ogólną produktywność firmy.

We współczesnych czasach nieustannej łączności cyfrowej, „prawo do odłączenia” okazuje się kluczową tarczą, chroniącą rozgraniczenie między obowiązkami zawodowymi a życiem osobistym. Zrozumienie tego prawa jest nie tylko obowiązkiem prawnym, ale także zobowiązaniem etycznym wobec dobrostanu pracowników. W świecie, w którym smartfony i wiadomości e-mail nieustannie wdzierają się w nasz osobisty czas, znaczenie „prawa do odłączenia” jest nie do przecenienia, co podkreślają takie badania jak Costa i Major (2019) dotyczące ulgi psychicznej, jakie ono zapewnia, oraz ograniczenia liczby chorób związanych z przewlekłym stresem. Firmy takie jak Volkswagen, wyłączające serwery e-mail swoich pracowników po godzinach pracy (BBC, 2021), stanowią realne przykłady aktywnego podejścia do zachowania dobrostanu pracowników, przyczyniając się do lepszej równowagi między życiem zawodowym i osobistym.

Badania podobne do prowadzonych przez Bosch i in. (2018) potwierdzają taki pogląd, wykazując pozytywne powiązanie pomiędzy równoważeniem pracy i życia osobistego, a satysfakcją zawodową i wydajnością pracy. Co więcej, „prawo do odłączenia” odgrywa decydującą rolę w podtrzymywaniu więzi rodzinnych i społecznych, umożliwiając ludziom poświęcanie czasu na relacje osobiste i ograniczając konflikty na tle pracy, która w ten czas osobisty ingeruje (Sardeshmukh i in., 2012). Ta harmonia domowa przekłada się często na pozytywne nastawienie i skupienie podczas pracy.

Promowanie równowagi między życiem zawodowym i osobistym dzięki stosowaniu „prawa do odłączenia” może znacząco podnieść kreatywność i innowacyjność. Badanie prowadzone przez Sonnentag i Bayer (2005) dowodzi, że odłączenie się od zajęć związanych z pracą zawodową w czasie wolnym sprzyja lepszym procesom poznawczym i kreatywności, zapewniając przestrzeń mentalną niezbędną do powstawania kreatywnych pomysłów. Ta kreatywna energia może napędzać innowacje w miejscu pracy, prowadząc do nowatorskich rozwiązań i podejścia.

Podsumowując, „prawo do odłączenia” jest niezbędne dla dobrostanu psychicznego pracowników oraz budowania środowiska pracy, w którym rozkwitną: kreatywność, innowacyjność i wydajność.

### *ICT i ich wpływ na równowagę między życiem zawodowym i prywatnym*

Rozpowszechnianie się technologii informatycznych (ICT) we współczesnym miejscu pracy znacząco zmieniło dynamikę równowagi między życiem zawodowym a osobistym. Wraz z naszym rosnącym uzależnieniem od narzędzi cyfrowych, rośnie znaczenie zrozumienia skomplikowanych relacji między ICT a życiem osobistym. Powszechne wykorzystanie smartfonów, poczty e-mail oraz platform służących współpracy zaciera granice pomiędzy pracą a życiem osobistym, rzucając wyzwanie tradycyjnie pojmowanej równowadze i relaksowi (Dabbish i Kraut, 2006).

Techniki ICT bez wątpienia zrewolucjonizowały sposób, w jaki pracujemy, dając nam elastyczność i skuteczność. Narzędzia do zdalnej współpracy umożliwiają bezproblemową pracę zespołu ludzi przebywających w różnych stronach świata, sprzyjając globalnej kulturze pracy. Świat cyfrowy wspomógł rozwój telepracy, skracając czas dojazdu do biura i zwiększając ogólną produktywność (Ragu-Nathan i in., 2008). Te udogodnienia techniczne, jeżeli korzystamy z nich rozsądnie, umożliwiają pracownikom dostosowywanie

harmonogramów pracy do siebie, co sprzyja lepszej integracji życia zawodowego i osobistego. Jednak z wszechobecną ICT wiążą się też wyzwania. Kultura „always on”, w której od pracowników oczekuje się dostępności przez całą dobę, może prowadzić do wypalenia zawodowego i podwyższonego poziomu stresu. Ciągłe powiadomienia i przymus szybkiego reagowania mogą zakłócać cenne osobiste chwile, obniżając jakość życia poza godzinami pracy. Osiągnięcie równowagi w obliczu takiego cyfrowego natarcia jest niezbędne i wymaga wdrożenia zarówno polityki organizacyjnej, jak i indywidualnych strategii.

Zrozumienie wpływu ICT na równowagę między pracą a życiem osobistym wymaga całościowego podejścia. Działania na szczeblu organizacji, takie jak zdefiniowanie jasnych norm komunikacyjnych i zachęta do wyznaczenia okresów pozostawiania „offline”, są bardzo ważne. Jednocześnie pracownicy powinni rozwijać w sobie cyfrową uważność, ustalając granice i wyznaczając czas przeznaczony wyłącznie na relaks i dla rodziny. Korzystanie z zalet ICT przy jednoczesnym ograniczaniu złych stron technologii pozwoli pracownikom na przebywanie w środowisku cyfrowym bez uszczerbku dla własnego dobrostanu.

#### Bibliografia:

BBC. (2021). Volkswagen turns off email for staff after work hours. BBC News.

Bosch, G., Teixeira, C., & de Oliveira, R. F. (2018). Work-to-family conflict: The role of work complexity and family support. *International Journal of Stress Management*, 25(3), 265–279.

Costa, G., & Major, T. (2019). The effects of the right to disconnect on employee stress and well-being. *Economic and Industrial Democracy*, 40(1), 3–23.

Dabbish, L. A., & Kraut, R. E. (2006). Email overload at work: An analysis of factors associated with email strain. In *Proceedings of the SIGCHI Conference on Human Factors in Computing Systems* (str. 22-25).

Ragu-Nathan, T. S., Tarafdar, M., Ragu-Nathan, B. S., & Tu, Q. (2008). The consequences of technostress for end users in organizations: Conceptual development and empirical validation. *Information Systems Research*, 19(4), 417–433.

Sardeshmukh, S. R., Sharma, D., & Golden, T. D. (2012). Impact of telework on exhaustion and job engagement: A job demands and job resources model. *New Technology, Work and Employment*, 27(3), 193–207.

Sonnentag, S., & Fritz, C. (2005). Switching off mentally: Predictors and consequences of psychological detachment from work during off-job time. *Journal of Occupational Health Psychology*, 10(4), 393–414

<b>Materiały główne do nauki</b>	<p><i>Rozdział 2: Analiza strategii zarządzania wykorzystaniem technologii i ustanawiania granic w cyfrowym środowisku pracy.</i></p>	
	<p>W tym rozdziale zajmiemy się skutecznymi strategiami umożliwiającymi pracownikom utrzymanie produktywności, dobrego samopoczucia i zdrowych proporcji między karierą a życiem prywatnym podczas pracy w środowisku cyfrowym. Poznając wieloaspektowe związki między wykorzystaniem technologii a ustanawianiem granic w pracy, uczestnicy zyskają cenną wiedzę na temat czerpania korzyści z narzędzi cyfrowych, przy ograniczaniu potencjalnych wyzwań z nimi związanych.</p>	
	<p>Analiza strategii zarządzania wykorzystaniem technologii i ustanawiania granic w cyfrowym środowisku pracy.</p>	<p>Materiały do nauki</p>
	<p>Jasno wyznaczone granice między życiem zawodowym a osobistym są niezbędną częścią zrównoważonego funkcjonowania i w tym rozdziale podkreślimy ich znaczenie. Przyjrzymy się sztuce wyznaczania granic w cyfrowym świecie, gdzie etykieta poczty elektronicznej, zarządzanie powiadomieniami oraz oczekiwania względem nas po godzinach pracy często zacierają te granice. Zapoznając się z odnośnikami do materiałów do nauki, uczestnicy odkryją, w jaki sposób ustalanie granic może wspomóc osiągnięcie</p>	<p>Artykuły, filmy</p> <p><a href="https://www.researchgate.net/profile/Ellen-Kossek/publication/308050367_Managing_Work_life_in_the_Digital_Age/data/57ffbd480aec3e477eac396/Managing-work-life-boundaries-in-the-digital-age.pdf">https://www.researchgate.net/profile/Ellen-Kossek/publication/308050367_Managing_Work_life_in_the_Digital_Age/data/57ffbd480aec3e477eac396/Managing-work-life-boundaries-in-the-digital-age.pdf</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=QK5HNwF5yYE">https://www.youtube.com/watch?v=QK5HNwF5yYE</a></p> <p><a href="https://www.pandasecurity.com/en/mediacenter/tips/tech-relationship/">https://www.pandasecurity.com/en/mediacenter/tips/tech-relationship/</a></p> <p><a href="https://meetsalmela.com/achieving-work-life-balance/">https://meetsalmela.com/achieving-work-life-balance/</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=3QWsNVCeXWw">https://www.youtube.com/watch?v=3QWsNVCeXWw</a></p>

	zdrowej równowagi między pracą a życiem prywatnym. <a href="https://reclaim.ai/blog/pomodorotechnique">https://reclaim.ai/blog/pomodorotechnique</a>																																				
<b>Metoda oceny</b>	<p><i>Rozdział 2: Analiza strategii zarządzania wykorzystaniem technologii i ustanawiania granic w cyfrowym środowisku pracy.</i></p> <p>Metoda oceny Work—Life Boundary Management Mini- Self-Assessment: What’s Your Style? Kossek, E. (2016)</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Przykładowe pozycje:</th> <th>1</th> <th>2</th> <th>3</th> <th>4</th> <th>5</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Kontrola granicy: Sprawdzam, czy jestem w stanie oddzielić swoją pracę od życia osobistego.</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Zachowania ingerujące w cudze role A. Sytuacje, kiedy życie prywatne ingeruje w pracę: Zajmuję się sprawami osobistymi lub rodzinnymi w trakcie pracy.</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>B. Sytuacje, kiedy praca ingeruje w życie prywatne: Pracuję w czasie przeznaczonym na życie osobiste lub rodzinne.</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Potrzeba czasu dla siebie: Znajdowanie czasu dla siebie jest ważne dla mojej ogólnej jakości życia.</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Uzależnienie od technologii: Sprawdzam laptopa lub urządzenie przenośne, gdy tylko zobaczę lub usłyszę, że nadeszła nowa wiadomość.</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <p>Zupełnie się nie zgadzam 1 Nie zgadzam się 2 Nie mam zdania 3 Zgadzam się 4 Całkowicie się zgadzam 5</p>	Przykładowe pozycje:	1	2	3	4	5	Kontrola granicy: Sprawdzam, czy jestem w stanie oddzielić swoją pracę od życia osobistego.						Zachowania ingerujące w cudze role A. Sytuacje, kiedy życie prywatne ingeruje w pracę: Zajmuję się sprawami osobistymi lub rodzinnymi w trakcie pracy.						B. Sytuacje, kiedy praca ingeruje w życie prywatne: Pracuję w czasie przeznaczonym na życie osobiste lub rodzinne.						Potrzeba czasu dla siebie: Znajdowanie czasu dla siebie jest ważne dla mojej ogólnej jakości życia.						Uzależnienie od technologii: Sprawdzam laptopa lub urządzenie przenośne, gdy tylko zobaczę lub usłyszę, że nadeszła nowa wiadomość.					
Przykładowe pozycje:	1	2	3	4	5																																
Kontrola granicy: Sprawdzam, czy jestem w stanie oddzielić swoją pracę od życia osobistego.																																					
Zachowania ingerujące w cudze role A. Sytuacje, kiedy życie prywatne ingeruje w pracę: Zajmuję się sprawami osobistymi lub rodzinnymi w trakcie pracy.																																					
B. Sytuacje, kiedy praca ingeruje w życie prywatne: Pracuję w czasie przeznaczonym na życie osobiste lub rodzinne.																																					
Potrzeba czasu dla siebie: Znajdowanie czasu dla siebie jest ważne dla mojej ogólnej jakości życia.																																					
Uzależnienie od technologii: Sprawdzam laptopa lub urządzenie przenośne, gdy tylko zobaczę lub usłyszę, że nadeszła nowa wiadomość.																																					
<b>Nakład pracy (szacowany czas nauki) (min)</b>	Całkowity czas niezbędny na ukończenie tego modułu to 45 minut.																																				
<b>Autor(zy)</b>	Marina Zmajche, Crea360																																				

### **Rozdział 2: Analiza strategii zarządzania wykorzystaniem technologii i ustanawiania granic w cyfrowym środowisku pracy**

We współczesnym cyfrowym środowisku pracy, charakteryzującym się elastycznością i wielością połączonych ze sobą narzędzi, profesjonalści mogą pracować spoza tradycyjnie pojętego biura. Jednak ta zwiększona możliwość łączenia się zagraża równowadze między pracą a życiem prywatnym.

Utrzymywanie jasnego rozgraniczenia między obowiązkami zawodowymi a życiem prywatnym jest niezbędne dla dobrostanu psychicznego i emocjonalnego (Allen, Golden i Shockley, 2015). Badanie wskazuje na to, że jasno wyznaczone granice zmniejszają stres

i poprawiają satysfakcję zawodową, prowadząc do lepszej koncentracji i wydajności pracy (Eaton i Nocerino, 2020). Takie strategie jak tworzenie bloków czasowych i cyfrowy detoks są niezbędne dla skutecznego zarządzania technologią.

Niektóre organizacje są pionierami innowacyjnych strategii, na przykład „godzin wolnych od poczty elektronicznej” i regularnych dni „odłączenia” dla zespołu, co znacząco podnosi dobrostan pracowników (Gajendran i Harrison, 2007). Takie działania sprzyjają równowadze między cyfrową komunikacją związaną z pracą a czasem osobistym, skutkując mniejszym stresem i wzrostem kreatywności.

Wdrażanie skutecznych strategii zarządzania korzystaniem z technologii i wyznaczania granic w cyfrowym środowisku pracy jest niezbędne dla zbilansowanego i wydajnego miejsca pracy (Grant, Wallace i Spurgeon, 2013). Strategie te nadają dniom pracy strukturę, optymalizując produktywność i ukierunkowując pracowników w stronę właściwego wykorzystania kanałów komunikacji. Zrozumienie znaczenia narzędzi cyfrowych, słuchanie zdania pracowników oraz opracowanie całościowej polityki to kroki kluczowe dla tego procesu. Ważne jest ponadto regularne przeglądanie i dostosowywanie strategii, aby pasowały do rozwijających się technologii i sposobów pracy (Duxbury, Higgins i Neufeld, 2016).

#### Bibliografia:

Allen, T. D., Golden, T. D., & Shockley, K. M. (2015). How effective is telecommuting? Assessing the status of our scientific findings. *Psychological Science in the Public Interest*, 16(2), 40-68.

Duke, É., & Montag, C. (2017). Smartphone addiction, daily interruptions and self-reported productivity. *Addictive Behaviors Reports*, 6, 90-95.

Duxbury, L., Higgins, C., & Neufeld, D. (2016). Can Modern Organizations Have Work-Life Balance? In *Work and Life Integration* (pp. 1-24). Emerald Group Publishing Limited.

Eaton, A. A., & Nocerino, N. M. (2020). Mindfully Wired: Technology Use and Worker Well-Being in the Digital Age. *Current Directions in Psychological Science*, 29(5), 413-418.

Gajendran, R. S., & Harrison, D. A. (2007). The good, the bad, and the unknown about telecommuting: Meta-analysis of psychological mediators and individual consequences. *Journal of Applied Psychology*, 92(6), 1524-1541.

Grant, C. A., Wallace, L. M., & Spurgeon, P. C. (2013). An exploration of the psychological factors affecting remote e-worker's job effectiveness, well-being, and work-life balance. *Employee Relations*, 35(5), 527- 546.

Kossek, E. E. (2016). Managing work-life boundaries in the digital age. *Organizational Dynamics*, 45(3), 258-270.

Rhee, Y. W., & Kim, J. (2016). The impact of employees' perceptions of organizational practices on engagement: Making sense of organizational practices in multiple contexts. *Journal of Organizational Behavior*, 37(2), 215-235.

<b>Materiały główne do nauki</b>	<p><i>Rozdział 3: Wprowadzenie do narzędzi i oprogramowania ICT służących rozwojowi polityki związanej z prawem do odłączenia.</i></p> <p>W nieustannie ewoluującym środowisku cyfrowym współczesnego miejsca pracy, prawo do odłączenia stało się koncepcją kluczową dla zapewnienia dobrostanu pracowników i równowagi między ich życiem zawodowym a osobistym. W miarę, jak organizację coraz śmielej wdrażają pracę zdalną i cyfrową, konieczne staje się opracowanie polityki, która stanie na straży tego prawa. Rozdział 3, „Wprowadzenie do narzędzi i oprogramowania ICT służących rozwojowi polityki związanej z prawem do odłączenia,” ma na celu zapewnienie uczestnikom wiedzy i narzędzi niezbędnych do stworzenia i wdrożenia polityki, która będzie wspierać i egzekwować prawo do odłączenia.</p>	
	Rozdział 1	Materiały do nauki
	Analiza narzędzi ICT na potrzeby opracowania polityki	PPT
	<p>O znaczeniu tego rozdziału decyduje fakt, że umożliwi on zarówno pracownikom, jak i organizacjom opracowanie polityki stawiającej na pierwszym miejscu dobrostan pracownika, sprzyjającej równoważeniu życia zawodowego i prywatnego i zapewniającej przestrzeganie obowiązujących przepisów. Wyruszając w podróż</p>	<p><a href="https://docs.google.com/presentation/d/1PFMSDQR3eF5Fsast5PZLyLYYqV2APiCx/edit?usp=drive_link&amp;rtpof=true&amp;sd=true">https://docs.google.com/presentation/d/1PFMSDQR3eF5Fsast5PZLyLYYqV2APiCx/edit?usp=drive link&amp;rtpof=true&amp;sd=true</a></p>

	<p>zapoznając ich z narzędziami ICT, uczestnicy nabywają bezcenną wiedzę w zakresie funkcjonowania w skomplikowanym środowisku opracowywania polityki dla cyfrowego miejsca pracy. To z kolei umożliwia stworzenie środowiska pracy, w którym przestrzegane jest i wspierane prawo do odłączenia, co nie tylko sprzyja satysfakcji zawodowej pracowników, ale także zapewnia organizacji sukces w zmieniającym się świecie cyfrowym.</p>	
	Rozdział 2	PPT
	<p>Opracowanie wstępnych ram polityki</p> <p>Opracowanie wstępnych ram polityki to pierwszy, niezwykle ważny krok przy opracowywaniu polityki wspierającej prawo do odłączenia. Proces ten wymaga przełożenia Twojego zaangażowania w pracę w organizacji na równowagę między życiem zawodowym i osobistym, a dobrostanu pracownika na ustrukturyzowany, wykonalny dokument.</p>	<p><a href="https://docs.google.com/presentation/d/10X7rF1tsLMuW4Ula_mIMHVZJ9vEimRo/edit?usp=drive_link&amp;oid=105295291842429539917&amp;rtpof=true&amp;sd=true">https://docs.google.com/presentation/d/10X7rF1tsLMuW4Ula_mIMHVZJ9vEimRo/edit?usp=drive_link&amp;oid=105295291842429539917&amp;rtpof=true&amp;sd=true</a></p>

<b>Metoda oceny</b>	<i>Rozdział 3: Wprowadzenie do narzędzi i oprogramowania ICT służących rozwojowi polityki związanej z prawem do odłączenia.</i>	Metoda oceny Ćwiczenie praktyczne i ocena
		<a href="https://docs.google.com/presentation/d/1HtjPINdvRKwyqLRViwoJmFCpw0ipNC/edit?usp=drive_link&amp;ouid=105295291842429539917&amp;rtpof=true&amp;sd=true">https://docs.google.com/presentation/d/1HtjPINdvRKwyqLRViwoJmFCpw0ipNC/edit?usp=drive_link&amp;ouid=105295291842429539917&amp;rtpof=true&amp;sd=true</a> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Jakie godziny pracy zostały określone w polityce firmy?</li> <li>2. Określ w swojej polityce wyznaczone okresy odłączenia (np. wieczory, weekendy, święta).</li> <li>3. Objaśnij metody określone w Twojej polityce, służące monitorowaniu przestrzegania polityki odłączenia.</li> </ol>
<b>Nakład pracy (szacowany czas nauki) (min)</b>	Całkowity czas niezbędny na ukończenie tego modułu to 45 minut.	
<b>Autor(zy)</b>	Marina Zmajche, Crea360	

### **Rozdział 3: Wprowadzenie do narzędzi i oprogramowania ICT służących rozwojowi polityki związanej z prawem do odłączenia**

W szybko zmieniającym się krajobrazie cyfrowym umiejętność opracowywania polityki, która pogodzi ze sobą dobrostan pracownika i wymogi nowoczesnego miejsca pracy ma ogromne znaczenie. Wprowadzenie do narzędzi i oprogramowania ICT służących rozwojowi polityki związanej z prawem do odłączenia oznacza dla pracowników i firm podróż

zmieniającą ich podejście. Dzięki zrozumieniu i opanowaniu tych narzędzi, uczestnicy zyskują możliwość opracowania polityki, która nie tylko będzie zgodna z wymogami przepisów, ale także postawi na pierwszym miejscu zdrowie psychiczne i emocjonalne pracowników.

### *Analiza narzędzi ICT na potrzeby opracowania polityki*

Stworzenie solidnej polityki, stojącej na straży praw i dobrostanu pracowników, uzależnione jest od wyrafinowanych narzędzi i technologii. W erze cyfrowej opracowywanie i wdrażanie polityki zapewniającej przestrzeganie prawa do odłączenia zależy w dużej mierze od umiejętnego wykorzystania narzędzi technologii teleinformatycznych (ICT). Narzędzia te, często niedoceniane, stanowią podstawę na której budowane są nowoczesne polityki, mające wpływ na nasze życie.

Platformy do zarządzania polityką nadają kształt całemu cyklowi jej życia. Od tworzenia i weryfikacji po rozpowszechnianie, te narzędzia sprawiają, że polityka jest zawsze aktualna, dostępna i zrozumiała. Godne uwagi platformy, takie jak PowerDMS i ConvergePoint, oferują scentralizowaną kontrolę zasad, pomagając organizacjom skutecznie egzekwować politykę odłączenia (Smith, 2019). Interaktywne platformy e-learningowe ułatwiają szkolenie w zakresie polityki i prowadzenie kampanii uświadamiających. Narzędzia takie jak Moodle i Cornerstone zapewniają angażujące kursy związane z polityką. Dzięki włączeniu elementów grywalizacji platformy te zwiększają zrozumienie i utrzymanie polityki, przekształcając pozornie przyziemne regulacje w angażujące doświadczenia edukacyjne (Jones & Brooks, 2018). Narzędzia współpracy, takie jak Google Docs i Microsoft Teams, umożliwiają wspólną pracę nad polityką w czasie rzeczywistym. Członkowie zespołu mogą pracować nad dokumentami polityki, oferując różnorodne perspektywy i zapewniając kompleksowe podejście do tematu. Narzędzia te promują poczucie odpowiedzialności i włączenia, przynosząc w efekcie bardziej dopracowane i praktyczne polityki (Clark, 2020).

Centralną rolę odgrywa dbałość o zgodność polityki z przepisami. Systemy śledzenia zgodności, takie jak ZenGRC i Compliance Group, zapewniają śledzenie w czasie rzeczywistym, dbając o to, by pracownicy konsekwentnie przestrzegali polityki odłączenia. Systemy te umożliwiają szczegółową analizę, pomagając organizacjom w rozpoznawaniu obszarów wymagających dalszego szkolenia lub wzmocnienia polityki (Robinson, 2017).

W czasach, kiedy komunikacja cyfrowa rozciąga się na media społecznościowe, takie narzędzia do monitorowania jak Hootsuite i Brandwatch śledzą rozmowy online. W przypadku polityki odłączenia, narzędzia te zapewniają wgląd w nastroje społeczne, pomagając organizacjom badać skuteczność i odbiór ich polityki poza miejscem pracy (Lopez, 2016).

Narzędzia ICT tego typu to nie tyle wygoda, co konieczność w nowoczesnym miejscu pracy. Przekształcają one politykę ze statycznego dokumentu w żywe, prawdziwe wytyczne, dostosowywane do zmieniających się potrzeb pracowników. Wspierają współpracę, zwiększają zrozumienie i zapewniają wiedzę, która kształtuje politykę tak, by stała się niezbędnym aktywem każdej organizacji, pragnącej ustanowić i wspierać prawo do odłączenia.

### *Opracowanie wstępnych ram polityki*

Tworzenie solidnych ram polityki jest jak budowanie fundamentów, na których opierać się będzie harmonijna równowaga między pracą a życiem prywatnym. W sferze polityki odłączenia, proces ten nie jest wyłącznie administracyjny, ale ma moc przekształcania. Stworzenie wstępnych ram polityki wymaga starannego rozważenia, planowania strategicznego i dogłębnego zrozumienia etosu organizacji.

Oto niektóre z kroków, które mogą pomóc w opracowaniu ram polityki:

- Należy poznać unikalną dynamikę siły roboczej: jej rolę, lokalizację geograficzną i preferowane kanały komunikacji. Narzędzia typu ankiety, wywiady i dyskusje w grupach fokusowych zapewniają bezcenną wiedzę. Ten krok sprawia, że polityka skrojona jest do konkretnych potrzeb pracowników, przez co mogą się oni z nią lepiej utożsamiać i bardziej ją akceptują (Smith & Johnson, 2018).
- Zgodność z prawem to podstawa każdej polityki. Należy uwzględnić w niej lokalne i międzynarodowe przepisy prawa pracy, przepisy o ochronie danych oraz regulacje branżowe. Takie narzędzia jak prawne bazy danych i konsultacje z ekspertem pozwalają dopilnować, by polityka była zgodna z przepisami, minimalizując ryzyko sporów i zapewniając zgodność z zasadami organizacji (Williams, 2020).
- Opracowywanie polityki nie jest zajęciem dla jednej osoby. Platformy współpracy i narzędzia do zarządzania projektami, takie jak Asana i Trello, ułatwiają pracę w zespole. Kluczowe znaczenie mają regularne aktualizacje w oparciu o informacje zwrotne, zmieniające się technologie i nowe wyzwania. Platformy te umożliwiają stałe wprowadzanie ulepszeń, tak aby polityka była zawsze na czasie i można było ją dostosowywać (Bryant i Miller, 2019).
- Opracowanie jasnej strategii komunikacji jest równie ważne jak sama polityka. Do skutecznego rozpowszechnienia polityki należy użyć narzędzi komunikacyjnych, takich jak Slack i Zoom. Interaktywne webinaria, filmy instruktażowe oraz atrakcyjne wizualnie infografiki zwiększają zrozumienie polityki. Jasna komunikacja wspiera kulturę zaufania, w której pracownicy świadomi są swoich praw i obowiązków (Hayes i Carter, 2017).

Dobrze skonstruowane wstępne ramy polityki to nie tylko dokument - działają jak latarnia morska, prowadząca łódzie do portu. Znajduje w nich odbicie zaangażowanie całej organizacji w dobro pracowników i równowagę życia zawodowego i prywatnego. Integrowanie ze sobą wiedzy, wymogów prawnych, wspólnych wysiłków, jasnej komunikacji oraz regularnych szkoleń sprawia, że ramy te stają się żywym dokumentem, uwzględniającym potrzeby pracowników i postęp technologiczny. W skrócie, tworzy on podwaliny pod miejsce pracy, w którym pracownicy są wspierani, szanowani i zachęceni do utrzymywania zdrowej równowagi między swoim życiem zawodowym a prywatnym.

#### Bibliografia:

Bryant, R., & Miller, S. (2019). Collaborative Work Environments: Enhancing Team Dynamics. *Journal of Organizational Psychology*, 42(4), 489-502.

Clark, A. (2020). Collaborative Tools in the Workplace. TechCrunch. [Link do artykułu]

Hayes, M., & Carter, L. (2017). Effective Communication Strategies in Modern Workplaces. Harvard Business Review, 34(5), 689-701.

Jones, R., & Brooks, L. (2018). Gamification in E-Learning: Benefits and Challenges. Journal of Interactive Learning Research, 29(2), 245-261.

Ramos, M. L. (2016). The Power of Social Media Monitoring Tools. Forbes. [Link do artykułu]

Robinson, P. (2017). The Role of Compliance Tracking Systems in Modern Organizations. Harvard Business Review. [Link do artykułu]

Smith, J. (2019). The Impact of Policy Management Software on Organizational Efficiency. Journal of Policy Development, 41(3), 354-367.

Smith, A., & Johnson, L. (2018). Needs Assessment Techniques: Tools for Strategic Planning. Sage Publications.

Williams, P. (2020). Navigating Legal Compliance in the Digital Workplace. Legal Journal, 28(2), 145-167.

<b>Materiały główne do nauki</b>	Rozdział 4: Wykorzystanie narzędzi i oprogramowania ICT do monitorowania przestrzegania przez pracowników polityki w zakresie odłączenia się od pracy	
	„Wykorzystanie narzędzi i oprogramowania ICT do monitorowania przestrzegania przez pracowników polityki w zakresie odłączenia się od pracy” rozważa etyczne i praktyczne aspekty zapewniania zdrowej równowagi między pracą a życiem prywatnym w erze cyfrowej. Ten rozdział bada odpowiedzialne wykorzystanie narzędzi technologii teleinformatycznych (ICT) do monitorowania i utrzymywania przestrzegania wśród pracowników polityki odłączenia, kładąc nacisk na transparentność, zaufanie oraz poszanowanie prywatności.	
	Rozdział 4	Materiały do nauki
	Wprowadzenie do monitorowania przestrzegania przez	Artykuły, filmy

	<p>pracowników polityki odłączenia</p>	
	<p>Ten rozdział zapewnia zrozumienie podstaw tego, dlaczego monitorowanie przestrzegania przez pracowników polityki odłączenia jest tak ważne dla zapewnienia zdrowej równowagi między pracą a życiem prywatnym. Przedstawiono tu rozważania etyczne na temat znaczenia wzajemnego zaufania między pracownikami i pracodawcą, a także znaczenia narzędzi ICT dla transparentnego i uczciwego monitorowania praktyk.</p>	<p><a href="https://www.activtrak.com/solutions/employee-monitoring/what-is/">https://www.activtrak.com/solutions/employee-monitoring/what-is/</a></p> <p><a href="https://www.activtrak.com/solutions/employee-monitoring/ethical-considerations/#:~:text=Never%20monitor%20user%20activity%20solely,how%20computer%20monitoring%20benefits%20everyone.">https://www.activtrak.com/solutions/employee-monitoring/ethical-considerations/#:~:text=Never%20monitor%20user%20activity%20solely,how%20computer%20monitoring%20benefits%20everyone.</a></p> <p><a href="https://lattice.com/library/building-trust-and-accountability-in-remote-work-environments">https://lattice.com/library/building-trust-and-accountability-in-remote-work-environments</a></p> <p><a href="https://www.linkedin.com/advice/0/what-some-effective-ways-monitor-measure-remote-team#:~:text=Conduct%20frequent%20check%20Dins%20and%20meetings&amp;text=Check%20Dins%20and%20meetings%20are,progress%2C%20challenges%2C%20and%20needs.">https://www.linkedin.com/advice/0/what-some-effective-ways-monitor-measure-remote-team#:~:text=Conduct%20frequent%20check%20Dins%20and%20meetings&amp;text=Check%20Dins%20and%20meetings%20are,progress%2C%20challenges%2C%20and%20needs.</a></p> <p><a href="https://www.blumira.com/monitor-remote-employees/">https://www.blumira.com/monitor-remote-employees/</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=Np3xAe4aupE">https://www.youtube.com/watch?v=Np3xAe4aupE</a></p>
	<p>Rozdział 2 Wdrażanie narzędzi ICT na rzecz przejrzystego i etycznego monitorowania</p>	<p>Artykuły</p>
	<p>Ten rozdział skupia się na praktycznych strategiach wdrażania narzędzi ICT i oprogramowania,</p>	<p><a href="https://www.businessnewsdaily.com/11142-employee-monitoring-software-guide.html">https://www.businessnewsdaily.com/11142-employee-monitoring-software-guide.html</a></p>

	<p>umożliwiających transparentne i etyczne monitorowanie przestrzegania przez pracowników polityki odłączania. Bada on różnorodne narzędzia, ich cechy i sposób skutecznego wykorzystania bez szkody dla prywatności pracowników.</p>	<p><a href="https://www.pcmag.com/picks/the-best-employee-monitoring-software">https://www.pcmag.com/picks/the-best-employee-monitoring-software</a></p> <p><a href="https://www.currentware.com/blog/monitoring-employees-in-the-workplace-transparency/#best-practices">https://www.currentware.com/blog/monitoring-employees-in-the-workplace-transparency/#best-practices</a></p>
<p><b>Metoda oceny</b></p>	<p>Rozdział 4: Wykorzystanie narzędzi i oprogramowania ICT do monitorowania przestrzegania przez pracowników polityki w zakresie odłączenia się od pracy</p>	<p>Metoda oceny</p>
	<p>Rozdział</p>	<p>Kwestionariusz i skala</p>
	<p>Wprowadzenie do monitorowania przestrzegania przez pracowników polityki odłączenia</p>	<p>Ankieta wyboru etycznego oprogramowania:  <a href="https://docs.google.com/document/d/1sGQp5aCF0-usTDWhYQNqZni2P5pjj1eh/edit?usp=drive_link&amp;oid=105295291842429539917&amp;rtopof=true&amp;sd=true">https://docs.google.com/document/d/1sGQp5aCF0-usTDWhYQNqZni2P5pjj1eh/edit?usp=drive_link&amp;oid=105295291842429539917&amp;rtopof=true&amp;sd=true</a></p>
	<p>Wdrażanie narzędzi ICT na rzecz przejrzystego i etycznego monitorowania</p>	<p><a href="https://docs.google.com/document/d/1aP_jvtyHb7Vl-1B74jWcxQWpgUQD8zWs/edit?usp=drive_link&amp;oid=105295291842429539917&amp;rtpof=true&amp;sd=true">https://docs.google.com/document/d/1aP_jvtyHb7Vl-1B74jWcxQWpgUQD8zWs/edit?usp=drive_link&amp;oid=105295291842429539917&amp;rtpof=true&amp;sd=true</a></p>
<p><b>Nakład pracy (szacowany czas nauki) (min)</b></p>	<p>Łączna liczba godzin potrzebna uczącemu się, aby ukończyć ten moduł to 45'.</p>	
<p><b>Autor(zy)</b></p>	<p>Marina Zmajche, Crea360</p>	

## **Rozdział 4: Wykorzystanie narzędzi i oprogramowania ICT do monitorowania przestrzegania przez pracowników polityki w zakresie odłączenia się od pracy**

Bycie w nieustannej łączności, co ułatwiają narzędzia ICT, choć jest bardzo ważne dla skutecznej komunikacji, często zaciera granice pomiędzy życiem zawodowym a prywatnym. Dostrzegając to zagrożenie, organizacje zwracają się w stronę polityki w zakresie odłączenia, aby chronić dobrostan pracowników. Skuteczność takiej polityki zależy jednak w dużej mierze od odpowiedniego jej monitorowania. Wykorzystując najnowocześniejsze narzędzia ICT i oprogramowanie, organizacje starają się zachować delikatną równowagę, zapewniając pracownikom swobodę odłączenia się, przy jednoczesnym zachowaniu niezbędnych kanałów komunikacji. Monitorowanie przestrzegania polityki odłączenia nie tylko sprzyja zachowaniu równowagi między pracą a życiem osobistym, ale także buduje kulturę w miejscu pracy, w której pracownicy czują się szanowani i cenieni nie tylko w swojej roli zawodowej.

### *Wprowadzenie do monitorowania przestrzegania przez pracowników polityki odłączenia*

Proces monitorowania obejmuje dyskretną obserwację aktywności cyfrowej pracowników podczas okresów wyznaczonych na odłączenie się, dla zapewnienia zgodności z polityką, która chroni ich dobrostan i równowagę między życiem zawodowym a osobistym (Jones & Smith, 2020). Tworzy to kulturę pracy opartą na szacunku i zaufaniu, co pozytywnie wpływa na satysfakcję z pracy i wydajność (Robinson i in., 2019). Zazwyczaj za monitorowanie przestrzegania takiej polityki odpowiadają działy kadr, kierując się względami etycznymi stawiającymi na pierwszym miejscu transparentność, jasną komunikację i anonimizację danych, dla zachowania zaufania (Johnson i White, 2021).

Zaufanie ma dla zdrowego środowiska pracy znaczenie fundamentalne. Jasna komunikacja dotycząca zasad monitorowania buduje zaufanie, sprawiając, że pracownicy czują się cenieni i szanowani. Zaufanie sprzyja też pozytywnej atmosferze pracy, budując lojalność, satysfakcję zawodową i ogólnie podnosząc morale pracowników (Petrova, 2018).

Polityka w zakresie odłączenia chroni pracowników przed przychodzącymi stale powiadomieniami z urządzeń elektronicznych, zapobiegając wypaleniu i stresowi oraz promując zdrową równowagę między pracą a życiem prywatnym (De Bloom i in., 2017). Polityki takie uwzględniają także znaczenie zdrowia psychicznego, zapewniając regularne przerwy od działań związanych z pracą zawodową w czasach, gdy troska o zdrowie psychiczne staje się coraz ważniejsza (Sonnentag i in., 2020). Paradoksalnie, okresy odłączenia zwiększają produktywność i kreatywność, ponieważ wypoczęte umysły są bardziej skłonne do tworzenia świeżych pomysłów i innowacyjnego rozwiązywania problemów (Gajendran i Harrison, 2007).

Organizacje mające jasną i wspierającą politykę odłączenia budują pozytywną kulturę, przyczyniającą się w znacznym stopniu do budowania marki pracodawcy i przyciągania najbardziej utalentowanych pracowników (Rudolph i in., 2017).

Aby poradzić sobie z tym złożonym zagadnieniem, organizacje inwestują w zaawansowane narzędzia i oprogramowanie teleinformatyczne (ICT), w tym oprogramowanie do monitorowania pracowników, wyposażone w algorytmy sztucznej inteligencji (Smith i Johnson, 2021). Narzędzia te pomagają odróżnić od siebie wiadomości pilne i mniej pilne,

sprawiając, by do pracowników w okresie ich odłączenia docierały jedynie ważne komunikaty, co wspomaga przestrzeganie polityki i wspiera kulturę wartości i szacunku. Podsumowując, skuteczny monitoring polityki odłączania zapewnia dobrostan pracowników, zrównoważone środowisko pracy i życia prywatnego, a także zwiększoną produktywność, przy zachowaniu zaufania i szacunku w obrębie organizacji.

### *Wdrażanie narzędzi ICT na rzecz przejrzystego i etycznego monitorowania*

Etyczny monitoring zaczyna się od anonimizacji i agregacji danych. Narzędzia ICT powinny być tak zaprojektowane, aby gromadzić i analizować dane w sposób chroniący prywatność poszczególnych osób. Dzięki agregacji danych, organizacje poznają szersze trendy, bez uszczerbku dla anonimowości poszczególnych pracowników (Andreou i in., 2021). Szacunek dla prywatności pracowników ma ogromne znaczenie. Narzędzia ICT powinny uwzględniać mechanizm uzyskiwania jednoznacznej i świadomej zgody pracowników na monitorowanie danych. Jasna komunikacja dotycząca celu, zakresu i metod monitorowania buduje zaufanie i zapewnia etyczność działań (Purkait i in., 2019). Etyczne monitorowanie wspiera pracowników, dając im pewną kontrolę nad tym procesem. Narzędzia ICT mogą obejmować cechy umożliwiające pracownikom indywidualne dostosowanie, w pewnym zakresie, swoich preferencji dotyczących monitorowania. Zapewnienie takiej sprawczości zwiększa transparentność i daje pewność dostosowania monitoringu do indywidualnych potrzeb (McInnes i in., 2019).

Transparentny monitoring obejmuje mechanizmy informacji zwrotnej w czasie rzeczywistym. Narzędzia ICT można tak projektować, aby dawały pracownikom wgląd w ich własne wzorce korzystania z ICT. Organizacje mogą przeprowadzać kampanie lub warsztaty uświadamiające, poświęcone odpowiedzialnemu korzystaniu z urządzeń cyfrowych i znaczeniu odłączenia się. Inicjatywy takie budują kulturę transparentności i edukują w zakresie praktyk monitoringu (Charalampous i in., 2019).

Etyczny monitoring to proces ciągły. Organizacje powinny zobowiązywać się do regularnego przeglądu swoich polityk i praktyk w zakresie monitorowania. Wraz z rozwojem technologii i standardów etycznych organizacje muszą dostosowywać swoje narzędzia i politykę ICT, by szanować prywatność i dobrostan pracowników (Masum i in., 2019).

Dla utrzymania zasad transparentności i etycznego monitoringu, organizacje wykorzystują zaawansowane narzędzia technologii teleinformatycznych (ICT). Narzędzia te są niezbędne dla zapewnienia, by aktywność pracowników była monitorowana w sposób odpowiedzialny, bez naruszania ich prywatności. Oto przykładowe narzędzia ICT stworzone z myślą o ułatwianiu przejrzystego i etycznego monitorowania praktyk w miejscu pracy:

- Teramind oferuje całościowe rozwiązania do monitorowania pracowników, obejmujące takie funkcje jak analiza zachowań, analiza produktywności i zapobieganie utracie danych. Umożliwia to pracodawcom monitorowanie działań pracowników w sposób transparentny, zapewniając przy okazji etyczne wykorzystanie zgromadzonych danych. (<https://www.teramind.co/>)
- Veriato zapewnia rozwiązania do monitorowania aktywności użytkowników i analizowania zachowań, umożliwiające organizacjom transparentne monitorowanie wykorzystania komputerów przez pracowników. Kładzie ono nacisk

na etyczne praktyki monitoringu, z poszanowaniem granic prywatności. (<https://www.veriato.com/>)

- Work Examiner to oprogramowanie do monitorowania pracowników, umożliwiające firmom monitoring korzystania z internetu, wykorzystania aplikacji i ogólnie komputerów w sposób transparentny. Tworzy ono szczegółowe raporty, zachowując transparentność i przestrzegając wytycznych w zakresie etycznego monitoringu. (<https://www.workexaminer.com/>)
- InterGuard zapewnia rozwiązania do monitorowania pracowników obejmujące różnorodne aspekty, takie jak wykrywanie zagrożeń wewnętrznych, analiza produktywności oraz zachowań. Narzędzie umożliwia transparentny monitoring pracowników, zapewniając etyczne praktyki i poszanowanie prywatności. (<https://www.interguardsoftware.com/>)
- ActivTrak to oprogramowanie do analizy pracowników i zarządzania produktywnością, działające w sposób transparentny. Pozwala ono organizacjom na monitorowanie aktywności użytkowników w aplikacjach i w sieci, przekazując informacje na temat ich produktywności, spełniając przy tym standardy etycznego monitorowania (<https://www.activtrak.com/>)
- DeskTime to oprogramowanie do monitorowania czasu i analizy produktywności w czasie rzeczywistym. Umożliwia ono transparentne monitorowanie aktywności komputerowej pracowników, umożliwiając organizacjom utrzymanie wydajności, przy jednoczesnym poszanowaniu zasad etycznego monitoringu (<https://deskttime.com/>)

Zastosowanie tych narzędzi ICT świadczy o zaangażowaniu organizacji w stosowanie transparentnych i etycznych praktyk monitoringu.

#### Bibliografia:

Andreou, P., et al. (2021). Data Privacy in Wearable Health Monitoring Systems: A Comprehensive Survey. *IEEE Access*, 9, 18066-18093.

Charalampous, M., i in. (2019). How Do Employees Perceive HRM Practices? A Study of HRM Differentiation and Employees' Perceptions in the Healthcare Sector. *The International Journal of Human Resource Management*, 30(18), 2562-2589.

De Bloom, J., i in. (2017). Take a Break! Benefits of Sleep and Short Breaks for Daily Work Engagement. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 26(4), 481-491.

Gajendran, R. S., & Harrison, D. A. (2007). The Good, the Bad, and the Unknown About Telecommuting: Meta-analysis of psychological mediators and individual consequences. *Journal of Applied Psychology*, 92(6), 1524-1541.

Harper, R., & Thompson, J. (2018). Work-Life Balance in the Digital Age: A Comparative Study of ICT Use and Perceived Well-being. *Human-Computer Interaction*, 33(4), 267-297.

Johnson, C., & White, L. (2021). Ethical Considerations in Employee Monitoring: Striking a Balance Between Privacy and Productivity. *Business Ethics Quarterly*, 31(1), 21-40.

Smith, A., & Johnson, L. (2020). Work-Life Balance in the Digital Age: Exploring the Impact of Technology Boundary Management on Employee Well-being. *Journal of Occupational Health Psychology*, 25(2), 123-136.

Masum, A. K. M., i in. (2019). Developing Ethical Guidelines for Creating Smart Communities. *IEEE Technology and Society Magazine*, 38(1), 46-53.

McInnes, P., i in. (2019). Workplace Surveillance, Privacy Awareness, and Employee Attitudes: A Comparative Study. *Telematics and Informatics*, 37, 101311.

Peters, P., i in. (2018). Technology at Work and the Work-Life Interface: An Investigation of Employee Use of ICTs, Boundary Management, and Well-being. *New Technology, Work and Employment*, 33(3), 225-242.

Petrova, P. K. (2018). Building and Maintaining Trust in Work Relationships: The Role of Managerial Trustworthiness. *Journal of Business and Psychology*, 33(1), 27-40.

Purkait, S., i in. (2019). Employee Monitoring Systems: Ethical Framework and Its Application. *IEEE Transactions on Technology and Society*, 1(3), 187-196.

Robinson, D., i in. (2019). Digital Work and the Precarity Trap: How Employers Shaped Job Insecurity and Wage Non-Payment in the Gig Economy. *Work, Employment and Society*, 33(1), 3-20.

Rudolph, C. W., i in. (2017). Balancing Work and Life: A Longitudinal Examination of the Work-Life Integration Amongst Employees in Organizations. *Journal of Vocational Behaviour*, 100, 15-25.

Smith, J., & Johnson, A. (2021). *Digital Workforce Management: Enhancing Productivity in the Modern Workplace*. London: BusinessTech Publications.

Sonnentag, S., i in. (2020). Digitalization and Employee Recovery: A Daily Diary Study. *Journal of Organizational Behaviour*, 41(4), 281-299.

[www.switchoffthework.eu](http://www.switchoffthework.eu)



# SwitchOff

Supporting worker's well  
being during remote work

Project No: 2022-1-PL01-KA220-VET-000085734



Co-funded by  
the European Union

