

A equipe REBALANCE tem o prazer de atualizá-lo sobre o andamento do projeto. Estamos nos aproximando da conclusão dos nossos objetivos, concentrando-nos em melhorar o treinamento remoto e abordar os impactos negativos da permanência prolongada na posição sentada.

Conheça mais abaixo!



Quais são as principais conquistas do projeto? Por meio de soluções digitais, estamos capacitando profissionais para oferecer atendimento personalizado remotamente. Além disso, estamos a aumentar a consciencialização sobre os efeitos na saúde de ficar sentado durante muito tempo e a melhorar o treino físico quando o acesso a um fisioterapeuta ou treinador não é possível.

Nossa plataforma de treinamento cruzado, um marco importante do projeto, é uma plataforma online acessível para orientação remota, fornecendo suporte personalizado sem aplicativos de treinamento genéricos. Os profissionais podem aprimorar suas habilidades digitais e integrar perfeitamente a tecnologia em suas atividades diárias.



- ✓ **Resultado do Projeto 1, um curso de e-learning, investiga as melhores práticas de orientação remota e métodos de comunicação eficazes, oferecendo dicas práticas para um trabalho remoto tranquilo.**
- ✓ **Resultado do Projeto 2 introduz exercícios gamificados para combater hábitos de trabalho sedentários, tornando o aprendizado envolvente e motivador.**
- ✓ **Estamos comprometidos com a acessibilidade e a colaboração, garantindo que nossos resultados estejam facilmente disponíveis para todas as partes interessadas.**
- ✓ **Fique ligado nas atualizações sobre como acessar e utilizar os resultados do**

SIGA-NOS!



Co-funded by
the European Union

s:

