



## 12 ENEMIGOS DEL RITMO DE TRABAJO

1. MIEDO A DECIR NO
2. FALTA DE ORGANIZACIÓN DEL PERSONAL
3. ESTRÉS Y FALTA DE RELAJACIÓN
4. GESTIÓN DEL TIEMPO
5. DESCONOCIMIENTO DE LA MULTITAREA COMO SISTE
6. EQUILIBRIO EMOCIONAL
7. DISTRACCIONES Y DESORDEN
8. DESARROLLO DE HÁBITOS Y RUTINAS
9. DISTRACCIONES DE LAS REDES SOCIALES
10. CAER EN LA TRAMPA DE SER EL "AYUDANTE"
11. EVITAR DELEGAR
12. CUIDAR LOS VALORES

## Progreso

Tras investigar el estado de la cuestión en cada país, se realizó un grupo de discusión online y se elaboró un informe común. A continuación, compartimos ideas sobre la "filosofía Slow" que dieron lugar a una amplia lista de "enemigos" del ritmo de trabajo. La lista final presenta 12 enemigos principales, se puede utilizar para que los jefes, los trabajadores y otros interesados adquieran esa forma de pensar y gestionen adecuadamente sus tareas laborales (columna verde de la izquierda). Para hacer frente a esos "enemigos", ideamos 24 herramientas y decidimos dividir las tareas. Cada socio era responsable de dos de ellas. Finalmente, se tradujeron a 5 idiomas diferentes (irlandés, rumano, español, polaco y esloveno).

## Socios

ANDRAGOŠKI ZAVOD  
LJUDSKA UNIVERZA VELENJE



I&F  
Instruction & Formation  
LEARNING FOR LIVING

ORANGE HILL

GrowthCoop  
developing people

INDEPCIE



## Resultados

Hay tres resultados que fueron probados y multiplicados:

**O1. “JEFE LENTO”,** centrado en el rito de trabajo de los **directivos** y de los líderes de las empresas que tienen que lidiar con el ritmo frenético de trabajo diario.

**O2. “TRABAJA LENTO, TRABAJA MEJOR”** consiste en un kit de herramientas diseñadas para los trabajadores que se enfrentan al estrés y que pueden verse afectados por atmósferas de trabajo no saludables que se traducen en una falta de productividad.

**O3. “FORMACIÓN LENTA”.** El consorcio del proyecto desarrollará material de formación procedente de los resultados anteriores para que las empresas y los facilitadores lo apliquen a través de un sistema online.

## REUNIÓN PRESENCIAL EN GRANADA (ESPAÑA)

El segundo TPM del Proyecto Snail tuvo lugar del 31 de agosto al 1 de septiembre en Granada, España.

Los representantes de los seis socios debatieron acerca de los avances del proyecto de ese momento, como la finalización del IO1. En esta reunión, se plantearon varios temas relacionados con los problemas del Covid-19 y sus consecuencias en el trabajo, teniendo en cuenta su impacto en el ritmo de trabajo y considerando que esta pandemia puede convertirse en el décimo tercero “enemigo”. También se encargaron del siguiente Resultado Intelectual (IO3) y se compartieron avances relacionados con las actividades de difusión del proyecto ya realizadas.



[HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/SNAILPROJECT](https://www.facebook.com/snailproject)



[HTTP://WWW.SLOW-WORK.EU/](http://www.slow-work.eu/)



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

DISCLAIMER: THE EUROPEAN COMMISSION'S SUPPORT FOR THE PRODUCTION OF THIS PUBLICATION DOES NOT CONSTITUTE AN ENDORSEMENT OF THE CONTENTS, WHICH REFLECT THE VIEWS ONLY OF THE AUTHORS, AND THE COMMISSION CANNOT BE HELD RESPONSIBLE FOR ANY USE WHICH MAY BE MADE OF THE INFORMATION