

Warsztat **On\_Line**

**sar:**

## DIGITAL WELLBEING

Zadbaj o zdrową relację z technologią

### Najważniejsze Cele

- Zdefiniujesz swoją relację z technologią (kwestionariusz autorefleksji)
- Nauczysz się jak świadomie być online
- Dowiesz się jak radzić sobie z obecnością online, aby nie zaburzała Twojego funkcjonowania w rodzinie i pracy.

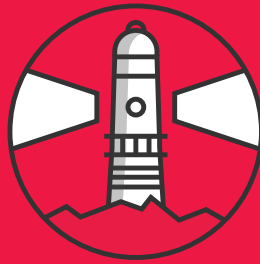
### Wykładowca



**Kinga Fromlewicz**

### Dla Kogo?

Dla wszystkich osób pracujących z wykorzystaniem technologii, które chcą nauczyć się jak zadbać o swój psychiczny dobrostan nie ulegać potrzebie ciągłego bycia online.



## O Warsztacie

Czym jest Digital Wellbeing? Spolszczając, cyfrowe zdrowie mentalne, to nic innego jak nauka tego, jak korzystać z technologii w sposób, który nam nie szkodzi, nie wpływa negatywnie na różne obszary życia. Czy nie fajnie byłoby móc skupić się na pracy tu i teraz, zamiast nadrabiać po nocach, bo nie mogliśmy oderwać się od czyjejs relacji na Instagramie? No właśnie! Naucz się jak dbać o zdrową relację z technologią.



## Program Warsztatu

- Jak korzystam z technologii (kwestionariusz autorefleksji)
- Wspólna definicja digital wellbeing
- Ryzyka i korzyści dla naszego samopoczucia, kiedy korzystamy z technologii
- Model PERMA
- Dzielenie się i używanie informacji udostępnianych z użyciem technologii
- Wpływ technologii na poczucie własnej wartości
- Strategie i techniki zarządzania technologią, aby czuć się dobrze



## Inspiracja

Średni czas korzystania z social media w PL to 2h dziennie, czyli 1/4 czasu pracy. W sieci spędzamy dziennie średnio 6h26 min, co oznacza praktycznie życie z urządzeniem przyklejonym do rąk. 2 h 51 min konsumujemy treści wpatrując się w telefon\*

\*Dane z raportu Digital2020, We are social, HootSuite

## Organizacja zajęć



Otrzymujesz dostęp do platformy szkoleniowej z materiałami ze szkolenia, Twoim certyfikatem oraz dostępem do kolejnych kursów w **SAR**

- Koszt udziału:  
50 zł netto dla członków SAR  
100 zł netto dla firm niezrzeszonych
- Zapisy  
[szkolenia@sar.org.pl](mailto:szkolenia@sar.org.pl)
- Zapewniamy  
Materiały dydaktyczne. Pomoce naukowe.