

Cyberwellness – dobrostan cyfrowy a bezpieczeństwo w organizacji

Współczesne szpitale i placówki medyczne w coraz większym stopniu opierają się na technologiach cyfrowych, od systemów dokumentacji pacjenta po komunikację wewnętrzną i telemedycynę. Jednak tempo cyfryzacji niesie ze sobą nowe wyzwania: przeciążenie informacyjne, spadek koncentracji, błędy wynikające ze zmęczenia oraz ryzyko naruszenia bezpieczeństwa danych.

Szkolenie „**Cyberwellness - dobrostan cyfrowy a bezpieczeństwo w firmie**” pokazuje, jak zadbać o własny dobrostan psychiczny w środowisku nasyconym technologią, jednocześnie zwiększając bezpieczeństwo informacyjne placówki. Uczestnicy uczą się, jak rozwijać zdrowe nawyki cyfrowe, rozpoznawać oznaki przeciążenia i chronić siebie oraz organizację przed ryzykami wynikającymi z nieuważnego korzystania z narzędzi online.



Odbiorcy szkolenia

Szkolenie przeznaczone jest dla:

- personelu medycznego (lekarzy, pielęgniarek, ratowników, diagnostów, terapeutów),
- pracowników administracyjnych, rejestracji i działów IT,
- menedżerów, koordynatorów i liderów zespołów medycznych, którzy chcą wzmocnić kulturę odpowiedzialnego korzystania z technologii i dbałości o cyfrowy dobrostan.



Korzyści

Po szkoleniu uczestnicy:

- rozumieją, jak połączyć bezpieczeństwo informacyjne z troską o dobrostan psychiczny,
- potrafią rozpoznawać sygnały cyfrowego przeciążenia i skutecznie mu przeciwdziałać,
- znają dobre praktyki higieny cyfrowej wspierające koncentrację, efektywność i spokój,
- potrafią tworzyć bezpieczne i zdrowe nawyki pracy z technologią w środowisku szpitalnym,
- lepiej rozumieją wpływ cyfrowych zachowań na jakość decyzji, relacje i bezpieczeństwo danych.



Program szkolenia

1. Dobrostan psychiczny i cyfrowy

- Czym jest cyberwellness – połączenie higieny psychicznej i cyfrowej
- Wpływ środowiska informacyjnego na koncentrację, emocje i odporność psychiczną
- Bezpieczeństwo informacyjne jako element troski o dobrostan pracowników

2. Nawyki cyfrowe a poziom zagrożenia

- Codzienne czynności, które zwiększają ryzyko błędu lub utraty danych
- Nawyki sprzyjające bezpieczeństwu: uważność, minimalizm informacyjny, przerwy cyfrowe
- Automatyzmy w świecie online – jak je rozpoznawać i korygować

3. Przeciążenie informacyjne i jego skutki

- Jak nadmiar danych wpływa na decyzyjność i uważność personelu medycznego
- Związek między stresem cyfrowym a podatnością na manipulacje i fake newsy
- Techniki redukcji przeciążenia informacyjnego w codziennej pracy

4. Równowaga między online i offline

- Jak zachować zdrową granicę między światem cyfrowym a rzeczywistym
- Praca w środowisku szpitalnym pełnym narzędzi cyfrowych: jak nie „przegrzać” układu nerwowego
- Mikronawyki cyfrowej równowagi: regeneracja, uważność, odpoczynek od ekranu

5. Cyberwellness w praktyce organizacyjnej

- Budowanie kultury cyfrowego bezpieczeństwa i uważności w zespołach
- Proste działania, które wspierają dobrostan cyfrowy w pracy i poza nią



Oczekiwane przygotowanie uczestnika

Nie jest wymagane specjalne przygotowanie uczestników.



Czas trwania

1 dni / 6 godzin

Język

Szkolenie: polski

Materiały: polski