kod szkolenia: E-HR-HC / PL e-learning

Jak wprowadzić higienę cyfrową do Twojego życia - e-learning

Szkolenie "Jak wprowadzić higienę cyfrową do Twojego życia" to praktyczny kurs, który pomoże Ci odzyskać równowagę w świecie pełnym cyfrowych bodźców. Kurs zawiera prawie 90 minut materiałów wideo, praktyczne ćwiczenia oraz podsumowania najważniejszych informacji. Po zakończeniu i zdaniu testu otrzymasz certyfikat ukończenia. Szkolenie jest podzielone na 3 moduły, które krok po kroku pomogą Ci zrozumieć, jak skutecznie zarządzać technologią w swoim życiu.

Odbiorcy szkolenia

Szkolenie zostało stworzone dla każdego, kto chce:

- Odzyskać kontrolę nad czasem spędzanym w świecie cyfrowym.
- Lepiej zarządzać swoją uwagą i wyeliminować negatywne skutki uzależnienia od technologii.
- Zrozumieć, jak działa mózg w kontekście cyfrowych rozpraszaczy i wykorzystywać tę wiedzę na swoją korzyść.
- Zbudować zdrowsze nawyki korzystania z Internetu i urządzeń mobilnych.

Korzyści

1. Zrozumiesz, dlaczego smartfony i Internet tak nas wciągają i nauczysz się przeciwdziałać ich wpływowi na Twoją uwagę.
2. Dowiesz się, jak identyfikować i eliminować rozpraszacze, które kradną Twój czas i energię.
3. Poznasz sprawdzone techniki i narzędzia, które wspierają koncentrację i pomagają budować zdrowe

nawyki cyfrowe.
4. Opracujesz własny system zasad i granic, który będzie działać zgodnie z Twoim stylem życia i potrzebami.
5. Nauczysz się utrzymywać higienę cyfrową na dłużej, korzystając z motywujących technik i procesów zmiany.

Program szkolenia

Moduł 1: Dlaczego smartfony i Internet tak nas wciągają?
- trochę o działaniu pętli dopaminowej
- gospodarka uwagi – my, nasza uwaga oraz ruch gałek ocznych jako produkt
- czy da się żyć bez technologii?

Moduł 2: Jak wprowadzić w życie higienę cyfrową?
- co Ci zabiera uwagę? identyfikacja rozpraszaczy
- opracowanie własnego systemu zasad i granic
- konkretne sposoby, techniki i narzędzia zgodne z tym, jak działa nasz mózg

Moduł 3: Jak utrzymać higienę cyfrową na dłużej?
- 6 etapów procesu zmiany – jak sobie pomagać na każdym z nich?
- sposoby i techniki na utrzymanie zaangażowania i motywacji

Oczekiwane przygotowanie uczestnika

Szkolenie nie wymaga wcześniejszego przygotowania.

Czas trwania

1 dni / 1 godzin

Język

E-learning jest przygotowany w języku polskim.