kod szkolenia: HR-MF / Mind_Cyber_PL

Mindfulness i dobrostan jako fundament cyberbezpieczeństwa

Szkolenie **„Mindfulness i dobrostan jako fundament cyberbezpieczeństwa”** łączy perspektywę psychologiczną i praktyczną w obszarze bezpieczeństwa informacji. Uczestnicy poznają, jak stres, automatyzm i rozproszenie uwagi wpływają na popełnianie błędów w środowisku cyfrowym oraz jak rozwijanie uważności może znacząco poprawić koncentrację, odporność emocjonalną i czujność wobec zagrożeń. Program obejmuje zarówno wiedzę teoretyczną (neurobiologia uwagi, mechanizmy błędów, socjotechnika), jak i praktyczne ćwiczenia mindfulness oraz techniki wspierające dobrostan psychiczny.
Celem szkolenia jest budowanie świadomości, że bezpieczne zachowania cyfrowe zaczynają się od uważnego, zrównoważonego umysłu.

Odbiorcy szkolenia

Szkolenie przeznaczone jest dla:

- pracowników biurowych i specjalistów pracujących z informacjami i technologią,
- osób odpowiedzialnych za bezpieczeństwo danych i procesy cyfrowe,
- menedżerów, liderów zespołów oraz osób narażonych na wysoki poziom stresu,
- wszystkich, którzy chcą zwiększyć swoją odporność psychiczną i skuteczność działania w środowisku cyfrowym.

Korzyści

- Zrozumienie, w jaki sposób stres, pośpiech i automatyczne reakcje prowadzą do błędów w środowisku

cyfrowym.

- Poznanie mechanizmów manipulacji emocjonalnej (socjotechniki) oraz sposobów rozpoznawania własnych podatności.
- Rozwinięcie umiejętności uważnej pracy – koncentracji, obserwacji emocji i świadomego reagowania w sytuacjach stresowych.
- Nabycie praktycznych narzędzi mindfulness możliwych do stosowania w codziennej pracy biurowej i komunikacji online.
- Zrozumienie, jak dobrostan psychiczny i regeneracja wpływają na bezpieczeństwo informacyjne i odporność poznawczą.
- Opracowanie indywidualnego planu działań wspierającego rozwój uważności, spokój i skuteczność w pracy z technologią.

Program szkolenia

1. **Wprowadzenie do mindfulness:**
   - Czym jest mindfulness
   - Jak rozproszenie i automatyzm prowadzą do błędów (model autopilota vs świadomego działania).
   - Neurobiologia uwagi: stres, dopamina i błędy poznawcze.
2. **Uważność a błędy ludzkie:**
   - Mechanizmy błędów: pośpiech, rozproszenie, presja czasu.
   - Socjotechnika jako gra na emocjach – jak manipulacja wykorzystuje stres, ciekawość, potrzebę bycia kompetentnym.
   - Związek emocji z ryzykiem błędu poznawczego.
3. **Trening uważności:**
   - „Mikropraktyki uważności w pracy biurowej.
   - Uważność w komunikacji cyfrowej- słuchaniu, czytaniu, pisaniu.
   - Skanowanie ciała i obserwacja napięć jako sposób na zauważenie przeciążenia.
   - Narzędzia stymulacji nerwu błędnego: oddech przeponowy, zanurzenie w zimnie, praca z dźwiękiem.
4. **Dobrostan jako profilaktyka wypalenia i budowania odporności na manipulacje:**
   - Przeciążenie informacyjne a odporność psychiczna.
   - Brak snu, stres i znużenie poznawcze – jak wpływają na podatność na manipulację.
   - Budowanie nawyków wspierających dobrostan i czujność.
5. **Podsumowanie. Opracowanie Indywidualnego Planu Rozwoju.**

Oczekiwane przygotowanie uczestnika

Nie jest wymagane specjalne przygotowanie uczestników.

Czas trwania

1 dni / 5 godzin

Język

Szkolenie: polski
Materiały: polski