

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