

DOBROSTAN CYFROWY - program szkolenia

MODUŁ	Treści
WSTĘP DO SZKOLENIA	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Zapoznanie z trenerem ▶ Ustalenie zasad pracy ▶ Wyznaczenie celów szkolenia ▶ Mapowanie oczekiwań ▶ Integracja
DOBROSTAN CYFROWY	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Wprowadzenie do higieny cyfrowej ▶ Ćwiczenia aktywizujące
WPŁYW TECHNOLOGII NA RELACJE I ZDROWIE	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Burza mózgów ▶ Przegląd rynku technologicznego ▶ Aktualne badania dot. wpływu współczesnych technologii na zdrowie ▶ Ogólny wpływ technologii na długotrwałe relacje
CO KONSUMUJEMY I DLACZEGO?	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Powiadomienia, Nakładki, PopUpy, Infinite Scroll ▶ FOMO, JOMO ▶ Dlaczego ekrany wysysają z nas energię?
SOCIAL MEDIA W PIGUŁCE	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Jak ustawić dobre hasło ▶ Polityka haseł - dlaczego i w jaki sposób ją stosować ▶ Narzędzia do obsługi i zapisywania haseł - czy używać / jak używać?
UZALEŻNIENIA SIECIOWE	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Uzależnienie od Internetu, aplikacji - leczenie ▶ Pornografia ▶ Gry online ▶ Windows shopping ▶ E-hazard ▶ Operacje plastyczne i Snapchat dysmorfia ▶ Bigoreksja ▶ Co się z nami stanie? - dyskusja moderowana
JAK OSIĄGNĄĆ DOBROSTAN CYFROWY?	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Przeciwdziałanie uzależnieniom sieciowym ▶ Cyfrowy balans na twoim urządzeniu ▶ Dobre praktyki i nowe nawyki ▶ Przydatne aplikacje i narzędzia do dbania o swój dobrostan
PODSUMOWANIE I ZAKOŃCZENIE SZKOLENIA	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Dyskusja moderowana ▶ Podsumowanie i powtórzenie treści ▶ Seria pytań i odpowiedzi ▶ Zakończenie szkolenia

Przygotował DAMIAN ŻŁOBICKI, Włącz Wizję™

To szkolenie trwa w wersji podstawowej 8h dydaktycznych. W trakcie tego szkolenia przewidziane są trzy przerwy: dwie piętnastominutowe i jedna półgodzinna, obiadowa. Uczestnicy otrzymują dokumenty w formie fizycznej, a także uzyskują dostęp do treści przedstawionych podczas szkolenia w formie elektronicznej.



Dobrostan cyfrowy



włączwizję

zaprojektował Damian Żłobicki

CENA SZKOLENIA: 2500 zł netto.

Bez kosztów dojazdu i diety.

Druk materiałów po stronie Zamawiającego.

Możliwa realizacja **ONLINE**.



włączwizję