

## Digital wellbeing: nuove tecnologie e mantenimento del benessere organizzativo

### DESCRIZIONE

L'innovazione apportata dalla tecnologia digitale, dovuta anche alla situazione creatasi con la pandemia, ha **modificato** profondamente le **relazioni**, sia in ambito privato che professionale. Se da un lato colloqui di lavoro a distanza, incontri con clienti in videocall, riunioni e formazione in video conferenza hanno evidenziato l'efficienza degli strumenti di comunicazione e di *social collaboration* digitali, dall'altro fanno emergere le **difficoltà della loro gestione**: talvolta si ha la sensazione di essere sopraffatti dal dilagare della tecnologia o di fronte all'incapacità di restare al passo con le enormi potenzialità e l'evoluzione degli strumenti a disposizione.

Il **Digital Wellbeing** è un approccio che considera l'**impatto della tecnologia** digitale sulla **salute mentale, fisica ed emotiva** delle persone. Si tratta di strategie e accorgimenti per gestire la tecnologia senza esserne fagocitati, mantenendo l'attenzione verso gli obiettivi che ci si propone, evitando allo stesso tempo stress, spreco di energia e risorse.

Questo corso vuole offrire una risposta a tutti coloro che vogliono dare una svolta alla propria relazione con il "mondo digitale", sfruttando al meglio le sue potenzialità in ambito business o nel rapporto con gli altri.

**Modalità:** le lezioni verranno erogate in presenza con metodologie didattiche innovative e coinvolgenti.

### CONTENUTI

#### VIVERE POSITIVAMENTE CON LA TECNOLOGIA

- Benessere digitale e produttività: il benessere per il business
- Soddisfazione, insoddisfazione e sovra consumo digitale
- Lo stress digitale: capacità della tecnologia di alleviare lo stress
- Social media e presenza della tecnologia nelle nostre relazioni personali/business

#### MIGLIORARE LA QUALITA' DEL TEMPO ONLINE: BUSINESS E VITA SOCIALE

- Comportamenti, strategie e soluzioni innovative per il benessere digitale
- Studio dei supporti e dispositivi compatibili con il benessere digitale
- Strategie innovative per gestire meglio il tempo online ("digital detox")
- Gestione della privacy, sicurezza e benessere digitale

### PROJECT WORK

Attività laboratoriale pratica

### SEDE

Civiform Cividale del Friuli

### QUANDO

Aprile/giugno 2021

Durata	24 ore
Certificazione	Attestato di frequenza
Quota di iscrizione	Gratuito - finanziato da FSE / POR FVG 14-20
Riservato a	Maggiorenni

Titolo di studio	Nessun vincolo
Stato occupazionale	Nessun vincolo
Requisiti preferenziali	Esperienza lavorativa pregressa in mansioni che prevedono l'utilizzo di nuove tecnologie (lavori d'ufficio, gestione commerciale e marketing, attività in smart working, ecc.).
Residenza/Domicilio in FVG	Residenza e/o Domicilio in FVG
Indennità di frequenza	Nessuna
Sede	Civiform Cividale
Periodo	Aprile/giugno 2021 - Data da definire
Frequenza e Orario	Pomeridiano/serale
Iscrizioni	Entro 20/03/2021



**Il Fondo Sociale Europeo  
in Friuli Venezia Giulia**  
Programma Operativo Regionale 2014-2020



UN INVESTIMENTO PER IL TUO FUTURO