

DIGITAL DETOX

zmanjševanje negativnega vpliva
digitalnih orodij



KOC 3.0

Kompetenčni centri za razvoj kadrov

KOMPETENTNA SLOVENIJA in LJUDSKA
UNIVERZA AJDOVŠČINA
vas vabita na delavnico

DIGITALNI DETOX
zmanjševanje negativnega vpliva
digitalnih orodij,

 ki bo 17. septembra 2020

 na [Ljudski univerzi Ajdovščina](#)

 od 09.00 do 14.30.

SEPTEMBER 2020

17

PRIJAVA
(AJDOVŠČINA)



Digitalni detox. Sprejmete izziv?

PARTNERJI
DOGODKA

LJUDSKA
UNIVERZA
AJDOVŠČINA



PREDAVATELJICA:

Zinka Kosec je spec. predavateljica Višje strokovne šole za kozmetiko in velnes v Ljubljani. V svojem primarnem področju organizacije in managementa se je posvečala raziskovanju delovanja posameznika v osebnih in poslovnih odnosih. Svoja raziskovanja je usmerila v področje razvoja kadrov in osebnega razvoja posameznika. Danes to znanje združuje v oblikovanju korporativnih velnes programov. Je avtorica ali soavtorica znanstvenih, strokovnih in poljudnih člankov, strokovne monografije ter priročnikov. Redno se udeležuje konferenc tako doma kot v tujini. Trenutno svoje znanje širi in nadgrajuje z raziskovanjem na področju korporativnega velnesa, iz katerega pripravlja tudi doktorsko disertacijo. Zinka Kosec je direktorica Akademije Akcija, zavoda za aktivni razvoj, ki pomaga posameznikom in skupinam, da sami prevzamejo odgovornost za svoje življenje in delovanje in se z vsakim svojim dejanjem tudi tako obnašajo.



VSEBINA DELAVNICE:

- Digitalna doba (opredelitev, zgodovina, digitalne generacije...)
- Sposobnost fokusa (branja in sledenje, večopravnost)
- Socialne veščine in stiki (pomen, razvoj, vpliv ...)
- Zasebnost in varnost
- Fizične posledice (drža, izčrpanost, negibanje)
- Psihične posledice (dopamin, odvisnost, virtualni svet ...)
- Digitalni detox kot rešitev
- Kako lahko omejimo uporabo, če pa digitalna orodja potrebujemo za delo?
- Nophone zone (prostorska, časovna, čustvena)
- Organizacija časa (naenkrat veliko več časa, ki ga lahko koristno porabimo)
- Aplikacija digitalnega detox-a v prakso

POMEMBNO:

1. V primeru, da se bo delavnica izvedla "v živo" na lokaciji LU Ajdovščina, **lastnik prostora jamči za ustreznost prostora in skladnost s smernicami NIJZ za omejitev in preprečevanje korona virusa** (primerna razdalja med udeleženci, umivalniki, razkužila, ustrezno prezračevanje). **Vsak udeleženec je obvezen, da sam prinese svojo zaščitno masko na delavnico.**

2. V primeru, da se bodo zaostri ukrepi Vlade RS glede zbiranja oseb, bo delavnica izvedena on-line . **V tem primeru se vsi udeleženci obvezujejo, da bodo imeli ves čas delavnice vključeno kamero in zvočnik.**

Dogodek je za udeležence brezplačen. Prijava je obvezna.

Prosimo vas, da nam pravočasno, najkasneje 1 dan pred delavnico do 12.00 ure, sporočite odjavo na kompetentna.slovenija@sklad-kadri.si, v kolikor se delavnice ne boste udeležili, saj s tem omogočite udeležbo komu drugemu. Ker se je pri preteklih delavnicah prevečkrat zgodilo, da se kljub prijavi nekateri posamezniki delavnice niso udeležili in svoje odsotnosti niso sporočili, smo sprejeli odločitev, da se tisti, ki ni opravičil svoje odsotnosti, ne bo mogel udeležiti treh naših delavnic. Prosimo za razumevanje, saj želimo s tem zagotoviti brezplačne delavnice vsem tistim, ki se želijo delavnice resnično udeležiti.



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA DELO, DRUŽINO,
SOCIALNE ZADEVE IN ENAKE MOŽNOSTI



Dogodek sofinancirata Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti ter Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada.

Copyright © 2020, KOC, Kompetenčni centri za razvoj kadrov. Vse pravice pridržane.

Javni štipendijski, razvojni, invalidski in preživitinski sklad Republike Slovenije

01 43 45 873 | Dunajska cesta 20, Ljubljana
koc3@sklad-kadri.si | <https://www.srips-rs.si/>