**Πρότυπο εκπαιδευτικού δελτίου**

|  |  |
| --- | --- |
| **Τίτλος**  | **Ψυχολογικές ανάγκες και ψυχική ευεξία - διατήρηση της σύνδεσης με τον κόσμο γύρω σας** |
| **Λέξεις-κλειδιά (μετα-ετικέτα)** | Ψηφιακή ευεξία, σύνδεση με την ομάδα σας, επικοινωνία απομακρυσμένης εργασίας |
| **Γλώσσα** | Αγγλικά |
| **Στόχοι / Στόχοι / Μαθησιακά αποτελέσματα** | * Ορισμός της ψηφιακής ευημερίας
* Προσδιορισμός τρόπων διατήρησης της σύνδεσης με την ομάδα σας
* Προσδιορισμός κανόνων για επιτυχή επικοινωνία απομακρυσμένης εργασίας
* Καθορισμός δραστηριοτήτων για τη διατήρηση της σύνδεσης με τον κόσμο γύρω σας
 |
| **Περιοχή προπόνησης: (Επιλέξτε μία)** |
| **Online / Ψηφιακό Μάρκετινγκ / Ασφάλεια στον Κυβερνοχώρο** |  |
| **Ηλεκτρονικό Εμπόριο / Χρηματοδότηση** |  |
| **Ψηφιακή Ευεξία** | **X** |
| **Έξυπνη εργασία / Ψηφιακοί Νομάδες** |  |
| **Περιγραφή: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** | Η ευημερία μας συνδέεται στενά με την κατάσταση του ψηφιακού μας περιβάλλοντος που διαμεσολαβεί την αλληλεπίδρασή μας με αυτό, γεγονός που θέτει πιεστικά ερωτήματα σχετικά με τον αντίκτυπο των ψηφιακών τεχνολογιών στην ευημερία μας. Ο όρος «ψηφιακή ευημερία» χρησιμοποιείται για να αναφερθεί στον αντίκτυπο των ψηφιακών τεχνολογιών στο τι σημαίνει να ζεις μια ζωή που είναι καλή για έναν άνθρωπο. Αυτή η ενότητα, με τίτλο **Διατήρηση σύνδεσης με τον κόσμο γύρω σας**, εξετάζει και τους ορισμούς της ψηφιακής ευημερίας. Προσδιορίζει επίσης τρόπους διατήρησης της σύνδεσης με την ομάδα σας και κανόνες για την επιτυχή επικοινωνία απομακρυσμένης εργασίας. Τέλος, καθορίζει δραστηριότητες για τη διατήρηση της σύνδεσης με τον κόσμο γύρω σας. |
| **Περιεχόμενα διατεταγμένα σε 3 επίπεδα** | 1. **Ψυχολογικές ανάγκες και ψυχική ευεξία**

**2.1 Διατήρηση της σύνδεσης με τον κόσμο γύρω σας**2.1.1 Ορισμός της ψηφιακής ευημερίας2.1.2. Διατήρηση της σύνδεσης με την ομάδα σας2.1.3. Επικοινωνία εξ αποστάσεως εργασίας2.1.4. Σύνδεση με τον έξω κόσμο |
| **Αυτοαξιολόγηση (ερωτήματα και απαντήσεις πολλαπλής επιλογής)** | 1. **Ο αντίκτυπος των ψηφιακών τεχνολογιών στο τι σημαίνει να ζεις μια ζωή που είναι καλή για έναν άνθρωπο είναι:**

**α.- Ψηφιακή ευημερία**β.- Κοινωνική ευημερίαγ.- Προσωπική ευεξία1. **Είναι σημαντικό οι εταιρείες να δημιουργήσουν ένα περιβάλλον όπου:**

α.- η ηγεσία διαχωρίζεται από τους εργαζόμενουςβ.- η ηγεσία και οι εργαζόμενοι δεν συνδέονται ενώ εργάζονται από το σπίτι**γ.- η ηγεσία και οι εργαζόμενοι μπορούν να παραμείνουν συνδεδεμένοι ενώ εργάζονται από το σπίτι.** 1. **Ενθάρρυνση του προσωπικού να γευματίσει εικονικά μαζί**

α.- δεν έχει καμία επίδραση στην ανθρώπινη ευημερία**β.- θα επηρεάσει θετικά τη σύνδεση με την ομάδα σας**γ.- επηρεάζουν αρνητικά την παραγωγικότητα της εργασίας1. **Εάν ενδιαφέρεστε να δημιουργήσετε και να διατηρήσετε καλές σχέσεις με τους πελάτες σας, θα πρέπει:**

**α.- συναντηθείτε με τους πελάτες αυτοπροσώπως**β.- ανάληψη εσωτερικών έργωνγ.- συμμετοχή σε ενδιαφέρον και αθλητικούς συλλόγους**5. Για την επιτυχή επικοινωνία εξ αποστάσεως εργασίας είναι σημαντικό:**1. Μην επικοινωνείτε όταν έχετε αμφιβολίες
2. επικοινωνείτε όταν βαριέστε
3. **επικοινωνείτε όταν έχετε αμφιβολίες**
 |
| **Πηγές (βίντεο, σύνδεσμος αναφοράς)** | * Digital well-being

<https://www.youtube.com/watch?v=rt5LY5TeTVQ>* Remote work communication

<https://www.youtube.com/watch?v=BvGM6BJDYXI> |
| **Σχετικό υλικό** |  |
| **Σχετικά PPT** | ESMERALD\_EMPATHY\_UNIDU.pptx |
| **Βιβλιογραφία** | * Burr, C., & Floridi, L. (2020). The ethics of digital well-being: A multidisciplinary perspective. In Ethics of digital well-being (pp. 1-29). Springer, Cham.
* Burr, C., Taddeo, M., & Floridi, L. (2020). The ethics of digital well-being: A thematic review. Science and engineering ethics, 26(4), 2313-2343.
* Cecchinato, M. E., Rooksby, J., Hiniker, A., Munson, S., Lukoff, K., Ciolfi, L., Theim, A. & Harrison, D. (2019, May). Designing for digital wellbeing: A research & practice agenda. In Extended abstracts of the 2019 CHI conference on human factors in computing systems (pp. 1-8).
* Gui, M., Fasoli, M., & Carradore, R. (2017). “Digital well-being”. Developing a new theoretical tool for media literacy research. Italian Journal of Sociology of Education, 9(1).
* Vanden Abeele, M. M. (2021). Digital wellbeing as a dynamic construct. Communication Theory, 31(4), 932-955.
* <https://www.flexjobs.com/employer-blog/stay-connected-team-working-from-home-remotely/>
* <https://www.halfhalftravel.com/remote-work/stay-connected-while-working-from-home.html>
* <https://www.kalido.me/how-to-stay-connected-while-working-from-home/>
 |
| **Παρέχεται από** | **UNIVERSITY OF DUBROVNIK** |