**Modello di scheda formativa**

|  |  |
| --- | --- |
| **Titolo**  | **BISOGNI PSICOLOGICI E BENESSERE MENTALE - MANTENERE LA CONNESSIONE CON IL MONDO CHE TI CIRCONDA** |
| **Parole chiave (meta tag)** | Benessere digitale, connessione con il tuo team, comunicazione del lavoro a distanza |
| **Lingua** | Inglese |
| **Obiettivi / Obiettivi / Risultati di apprendimento** | * Definire il benessere digitale
* Identifica i modi per mantenere la connessione con il tuo team
* Identificare le regole per una comunicazione di lavoro remoto di successo
* Determina le attività per mantenere la connessione con il mondo che ti circonda
 |
| **Area di allenamento: (Seleziona una)** |
| **Online / Marketing digitale / Sicurezza informatica** |  |
| **E-Commerce / Finanziamenti** |  |
| **Benessere digitale** | **X** |
| **Smart work / Nomadi digitali** |  |
| **Descrizione** | Il nostro benessere è strettamente connesso con lo stato del nostro ambiente digitale che media la nostra interazione con esso, il che pone domande urgenti sull'impatto delle tecnologie digitali sul nostro benessere. Il termine "benessere digitale" è usato per riferirsi all'impatto delle tecnologie digitali su ciò che significa vivere una vita che è buona per un essere umano. Questa unità, intitolata **Mantenere la connessione con il mondo che ti circonda**, guarda alle definizioni di benessere digitale. Identifica inoltre i modi per mantenere la connessione con il team e le regole per una comunicazione di lavoro remoto di successo. Infine, determina le attività per mantenere la connessione con il mondo che ti circonda. |
| **Contenuti disposti su 3 livelli** | 1. **Bisogni psicologici e benessere mentale**

**2.1 Mantenere la connessione con il mondo che ti circonda**2.1.1 Definire il benessere digitale2.1.2. Mantenere la connessione con il team2.1.3. Comunicazione del lavoro a distanza2.1.4. Collegamento con il mondo esterno |
| **Autovalutazione (domande e risposte a scelta multipla)** | 1. **L'impatto delle tecnologie digitali su ciò che significa vivere una vita che è buona per un essere umano è:**

**a.- Benessere digitale**b.- Benessere socialec.- Benessere personale1. **È importante che le aziende creino un ambiente in cui:**

A.- La leadership è separata dai dipendentib.- La leadership e i dipendenti non sono collegati mentre lavorano da casa**c.- La leadership e i dipendenti possono rimanere in contatto mentre lavorano da casa.** 1. **Incoraggiare il personale a pranzare virtualmente insieme**

a.- non ha alcuna influenza sul benessere umano**b.- influenzerà positivamente la connessione con il tuo team**c.- influenzare negativamente la produttività del lavoro1. **Se sei interessato a creare e mantenere buoni rapporti con i tuoi clienti dovresti:**

**a.- Incontrare i clienti di persona**b.- Prendere progetti internic.- Aderire a società di interesse e sportive**5. Per una comunicazione di lavoro remoto di successo è importante:**1. Non comunicare quando hai dubbi
2. Comunicare quando sei annoiato
3. **Comunicare quando hai dubbi**
 |
| **Risorse (video, link di riferimento)** | * Benessere digitale

<https://www.youtube.com/watch?v=rt5LY5TeTVQ>* Comunicazione del lavoro remoto

<https://www.youtube.com/watch?v=BvGM6BJDYXI> |
| **Materiale correlato** |  |
| **PPT correlati** | ESMERALD\_EMPATHY\_UNIDU.pptx |
| **Bibliografia** | * Burr, C., & Floridi, L. (2020). L'etica del benessere digitale: una prospettiva multidisciplinare. In Etica del benessere digitale (pp. 1-29). Springer, Cham.
* Burr, C., Taddeo, M., & Floridi, L. (2020). L'etica del benessere digitale: una rassegna tematica. Etica della scienza e dell'ingegneria, 26(4), 2313-2343.
* Cecchinato, M. E., Rooksby, J., Hiniker, A., Munson, S., Lukoff, K., Ciolfi, L., Theim, A. & Harrison, D. (2019, maggio). Progettare per il benessere digitale: un'agenda di ricerca e pratica. In Extended abstracts of the 2019 CHI conference on human factors in computing systems (pp. 1-8).
* Gui, M., Fasoli, M., & Carradore, R. (2017). "Benessere digitale". Sviluppare un nuovo strumento teorico per la ricerca sull'alfabetizzazione mediatica. Giornale italiano di sociologia dell'educazione, 9(1).
* Vanden Abeele, M. M. (2021). Il benessere digitale come costrutto dinamico. Teoria della comunicazione, 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/>
 |
| **Fornito da** | **UNIVERSITÀ DI DUBROVNIK** |