**Training Fiche Template**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tytuł** | **POTRZEBY PSYCHOLOGICZNE I DOBROSTAN PSYCHICZNY - UTRZYMANIE POŁĄCZENIA Z WOKÓŁ CIEBIE** | |
| **Słowa kluczowe (meta tag)** | Digital well-being, łączność z zespołem, komunikacja w pracy zdalnej | |
| **Language** | Angielski/Polski | |
|  | * Zdefiniuj cyfrowy dobrobyt * Określ sposoby utrzymywania kontaktu z zespołem * Określ zasady skutecznej komunikacji w pracy zdalnej * Określ działania mające na celu utrzymanie łączności z otaczającym Cię światem | |
| **Training area: (Select one)** | | |
| **Online / Digital Marketing / Cyber-Security** | |  |
| **E-Commerce / Financing** | |  |
| **Digital Well-Being** | | **x** |
| **Smart work / Digital Nomads** | |  |
| **Description** | **Nasze samopoczucie jest ściśle związane ze stanem naszego cyfrowego środowiska, które pośredniczy w naszej interakcji z nim, co stawia naglące pytania dotyczące wpływu technologii cyfrowych na nasze samopoczucie. Termin „cyfrowy dobrostan” jest używany w odniesieniu do wpływu technologii cyfrowych na to, co to znaczy prowadzić życie, które jest dobre dla człowieka. To szkolenie, zatytułowane „Utrzymanie połączenia z otaczającym Cię światem“, przygląda się definicjom cyfrowego dobrobytu. Określa również sposoby utrzymywania połączenia z zespołem oraz zasady skutecznej komunikacji w pracy zdalnej. Wreszcie określa działania mające na celu utrzymanie połączenia z otaczającym Cię światem.** | |
| **Contents arranged in 3 levels** | 2. Potrzeby psychologiczne i samopoczucie psychiczne  2.1 Utrzymywanie połączenia z otaczającym Cię światem  2.1.1 Definiowanie cyfrowego dobrobytu  2.1.2. Utrzymywanie kontaktu z zespołem  2.1.3. Zdalna komunikacja pracy  2.1.4. Połączenie ze światem zewnętrznym | |
| **Self-evaluation (multiple choice queries and answers)** | 1. **Wpływ technologii cyfrowych na to, co oznacza życie, które jest dobre dla człowieka, to:**   a.- Cyfrowy dobrobyt  b.- Dobrobyt społeczny  c.- Dobrobyt osobisty   1. **Ważne jest, aby firmy tworzyły środowisko, w którym:**   a.- przywództwo jest oddzielone od pracowników  b.- kierownictwo i pracownicy nie są połączeni podczas pracy w domu  c.- kierownictwo i pracownicy mogą pozostawać w kontakcie podczas pracy w domu.   1. **Zachęcanie pracowników do wspólnego wirtualnego lunchu**   a.- nie ma żadnego wpływu na samopoczucie człowieka  b.- wpłynie pozytywnie na kontakt z Twoim zespołem  c.- negatywnie wpływają na wydajność pracy   1. **Jeśli interesuje Cię nawiązywanie i utrzymywanie dobrych relacji z klientami, powinieneś:**   a.- spotkać się z klientami osobiście  b.- weź własne projekty  c.- dołącz do klubów zainteresowań i klubów sportowych   1. **Dla skutecznej komunikacji w pracy zdalnej ważne jest, aby:**   nie komunikuj się, gdy masz wątpliwości  komunikować się, gdy się nudzisz  komunikuj się, gdy masz wątpliwości | |
| **Resources (videos, reference link)** | Digital well-being  https://www.youtube.com/watch?v=rt5LY5TeTVQ  Remote work communication  https://www.youtube.com/watch?v=BvGM6BJDYXI | |
| **Related material** |  | |
| **Related PPT** | PSYCHOLOGICAL NEEDS\_MODELS\_PL\_CUE.pptx | |
| **Bibliography** | * 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 | |
| **Provided by** | UNIVERSITY OF DUBROVNIK | |