**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 psychiczne2.1 Utrzymywanie połączenia z otaczającym Cię światem2.1.1 Definiowanie cyfrowego dobrobytu2.1.2. Utrzymywanie kontaktu z zespołem2.1.3. Zdalna komunikacja pracy2.1.4. 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 dobrobytb.- Dobrobyt społecznyc.- Dobrobyt osobisty1. **Ważne jest, aby firmy tworzyły środowisko, w którym:**

a.- przywództwo jest oddzielone od pracownikówb.- kierownictwo i pracownicy nie są połączeni podczas pracy w domuc.- 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 człowiekab.- wpłynie pozytywnie na kontakt z Twoim zespołemc.- negatywnie wpływają na wydajność pracy1. **Jeśli interesuje Cię nawiązywanie i utrzymywanie dobrych relacji z klientami, powinieneś:**

a.- spotkać się z klientami osobiścieb.- weź własne projektyc.- dołącz do klubów zainteresowań i klubów sportowych1. **Dla skutecznej komunikacji w pracy zdalnej ważne jest, aby:**

nie komunikuj się, gdy masz wątpliwościkomunikować się, gdy się nudziszkomunikuj się, gdy masz wątpliwości |
| **Resources (videos, reference link)** | Digital well-beinghttps://www.youtube.com/watch?v=rt5LY5TeTVQRemote work communicationhttps://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 |