

Digitális tudatosság

- HR brandbe illeszkedő kezdeményezés a teljesítőképesség és mentális egészség megőrzéséért –

Az elmúlt évtizedben a digitális világ vitathatatlan áldásai mellett a digitális eszközhasználat negatív hatásai is egyre láthatóbbá váltak. A legutóbbi kutatási adatok szerint a digitális eszközök napi rendszerességgel, túlzott használata olyan neurobiológiai eltéréseket okoz az agyban, amelyek már rövidtávon is a gondolkodás, az emlékezet és a megértés romlásához vezethetnek.

A **Big Five Tanácsadó Iroda** keresi azokat a megoldásokat, ahol a digitális tevékenység negatívumai mérsékelhetőek, miközben a digitális eszközhasználat előnyei továbbra is élvezhetőek maradnak.

Az általunk kidolgozott **Digitális tudatosság – program** a munkatársak teljesítőképességére és mentális egészségére fókuszál, feltérképezi a digitális tudatosság/függés dimenzióját és erre alapozott egyéni és szervezeti megoldásokat kínál az ártalomcsökkentéshez.

Programunk többlépcsős folyamat, amelyben szerepel:

- a téma kutatási eredményeit és klinikai tapasztalatait bemutató **előadás**
- diagnosztikus, **kérdőíves** szakasz, **eredmények prezentálása**
- **egyéni és csoportos konzultációk** - a digitális tudatosság eszközeiről
- digitális detoxikálást célzó, pszichológiai eszközöket kínáló, **analóg élménytábor**

A program egyes elemei külön is rendelhetők, magyar és **angol** nyelven egyaránt elérhetők!

Olyan szervezeti partnereket keresünk, akik a magas teljesítmény hosszú távú fenntartásában érdekeltek és alapvető értékeik között szerepel a munkatársak mentális egészségének védelme és szívesen szerepet vállalnának a hazánkban még úttörő kezdeményezés formálásában.

Köszönettel tartozunk a program pilot partnerének, a **Nokia Solutions and Networks Kft**-nek a részvételükért és a támogatásukért.

Kérje részletes ajánlatunkat! bigfivekft@gmail.com, +36 30 900 4648

