



## Belül tágasabb!

### **Digitális Tudatosság Program** - 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 rendszerességű, 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 teljesítőképességére és mentális egészségre fókuszál, feltérképezi a digitális tudatosság/függés dimenzióját és erre alapozott egyéni és megoldásokat kínál az ártalomcsökkentéshez.

**Programunk** többlépcsős folyamat, amelyben szerepel:

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

A program egyes elemei külön is igénybe vehetőek, magyar és **angol** nyelven egyaránt elérhető!

A programot azoknak ajánljuk, akik a magas teljesítmény hosszú távú fenntartása mellett a mentális egészségükre is figyelni szeretnének 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! [info@bigfivekft.hu](mailto:info@bigfivekft.hu)

+36 30 299 36 52 v. +36 30 900 464

