

## Korzyści z Kultury cyfrowej i programów digital wellbeingu

Jeśli zależy Ci, aby stworzyć miejsce pracy, które sprzyja efektywności i dobremu samopoczuciu Twoich pracowników, wprowadź w swojej organizacji programy Digital Wellbeing. Co zyskają Twoi pracownicy?

- 1) Nauczą się pracować efektywnie, doprowadzać zadania do końca.
- 2) Nie będą rozpraszać swojej uwagi. Nie będą tracić czasu na nieefektywne bycie w sieci.
- 3) Świadomie zadbają o zasady higieny cyfrowej, nauczą się odpoczywać od technologii i regenerować swoje siły, by z większą energią i motywacją przystępowali do realizacji zadań zawodowych.
- 4) Ograniczają stres cyfrowy i kognitywne przeciążenie spowodowane syndromem bycia ciągle w pracy - Work Without End.
- 5) Będą budowali zdrowe nawyki cyfrowe, które ograniczają stres i poprawiają samopoczucie. W tej chwili jest to jedna z podstaw prewencji wypalenia zawodowego.
- 6) Zrozumieją, jak osiągać stan flow w pracy. Życie zawodowe oparte na doświadczeniu przepływu, kiedy potrafimy skoncentrować się na ważnych zadaniach, a ignorować rozpraszacze, jest drogą do zadowolenia i poczucia, że życie zawodowe jest ważne i satysfakcjonujące. Badania M. Csíkszentmihályi nad stanem przepływu – Flow pokazują, że im częściej ludzie doświadczają przepływu w danym tygodniu, tym większe jest ich zadowolenie z życia.
- 7) Będą potrafili być off wieczorami i w weekendy. Zatarcie granicy między życiem zawodowym i osobistym pogłębił przymus pracy zdalnej spowodowany pandemią. Dlatego, by zadbać o pracowników, warto pokazać im, jak stawiać granice i zadbać o higienę cyfrową w pracy i w domu.
- 8) Twoi pracownicy odzyskają poczucie kontroli i zrozumieją jaką wartość ma dla nich praca w stanie koncentracji. Mogą skorzystać z zestawu narzędzi i technik, które pomogą przygotować miejsce pracy, a także pomogą bronić się przed próbami rozproszenia uwagi. Badania Andersa Ericssona o zdolności jednostki do pracy trudnej poznawczo pokazują, że trenując tę umiejętność można osiągnąć nawet 4 godziny pracy w pełnej koncentracji.

*„4 z 5 osób, które podjęły kroki poprawy swojej równowagi cyfrowej, potwierdzają jej pozytywny wpływ na ogólne samopoczucie.”*

Google, "Digital Wellbeing Survey," 2019



## Wysoka efektywność

- praca w koncentracji (narzędzia i techniki)
- ograniczenie rozpraszaczy
- myślenie linearne
- ograniczenie marnotrawstw
- trening uwagi

## Pracownik w zdrowej równowadze on-off

- zdrowe samopoczucie
- świadomość zamiast automatyzmów
- kontrola i sprawczość - (zamiast przygnębienia i frustracji)
- kończenie zadań
- dobry odpoczynek i sen - naładowane baterie - energia

## Wzrost zadowolenia z pracy

- wzrost motywacji
- flow w pracy
- work-life balance
- mniej absencji

## Firma z programem Digital Wellbeing

- wychodzi naprzeciw wyzwaniom czasów cyfryzacji
- dba o kondycję psycho-fizyczną pracownika
- podnosi efektywność osób i zespołów
- jest atrakcyjnym pracodawcą

## Zespół przyszłości

- świadomie korzysta z technologii
- wprowadza zasady higieny cyfrowej
- podnosi energię i motywację
- broni się przed rozpraszaczami

# Korzyści z DIGITAL WELLBEING