



STAYCONNECTED

Δραστηριότητα #4: Η πιο ευτυχισμένη ομάδα Τεχνική πρόκληση ισορροπίας

Στόχος δραστηριότητας

Στόχος αυτής της δραστηριότητας είναι οι συμμετέχοντες να προβληματιστούν σχετικά με τις τεχνολογικές τους συνήθειες και τα σημάδια επαγγελματικής εξουθένωσης, και στη συνέχεια να δημιουργήσουν εφαρμόσιμες στρατηγικές για την εξισορρόπηση της χρήσης της τεχνολογίας και την αποφυγή της επαγγελματικής εξουθένωσης.

Περίγραμμα δραστηριότητας

Οι συμμετέχοντες θα εργαστούν σε ομάδες για να δημιουργήσουν έναν πίνακα "Ευτυχέστερη ομάδα" με στρατηγικές ισορροπίας τεχνολογίας. Κάθε ομάδα θα μοιραστεί τις δεσμεύσεις της, προωθώντας τη συνεργασία και τη λογοδοσία.

Χρόνος: 40 λεπτά

Μέρος 1: Αναστοχασμός της ομάδας

Συζητήστε στην ομάδα τις ακόλουθες ερωτήσεις:

- Ποια είναι μια τεχνολογική συνήθεια που θα θέλατε να αλλάξετε ή να βελτιώσετε; (π.χ. μείωση του χρόνου χρήσης της οθόνης, περισσότερα διαλείμματα, μη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης πριν από τον ύπνο)
- Ποια είναι μια δραστηριότητα ή συνήθεια που θα ενσωματώσετε στην καθημερινότητά σας για να βοηθήσετε στην εξισορρόπηση της χρήσης της τεχνολογίας; (π.χ., να πηγαίνετε μια βόλτα, να εξασκείτε την ενσυνειδητότητα, να θέτετε όρια στον χρόνο της οθόνης)

Μέρος 2: Δημιουργήστε τον πίνακα "Η πιο ευτυχισμένη ομάδα"

- Το όνομα της ομάδας: π.χ. "Η πιο ευτυχισμένη ομάδα"
- Οι δεσμεύσεις της ομάδας: Μια λίστα με τις στρατηγικές πρόληψης της ισορροπίας της τεχνολογίας και της επαγγελματικής εξουθένωσης στις οποίες συμφώνησε η ομάδα. και μια πρόταση δέσμευσης.
- Τώρα μοιραστείτε και δεσμευτείτε



STAY CONNECTED

