



STAYCONNECTED

Дейност #4: Предизвикателството за технологичен баланс на най-щастливия екип

Цел на дейността

Целта на тази дейност е участниците да се замислят върху своите технологични навици и това какви признаци за бърнаут имат, след което да създадат приложими стратегии за балансиране на използването на технологии и избягване на бърнаута.

Рамка на дейността

Участниците ще работят по групи, за да създадат табло „Най-щастливият екип“ със стратегии за технологичен баланс. Всеки екип ще сподели своите ангажменти, като така насърчава сътрудничеството и отговорността.

Време: 40 минути

Част 1: Размисли в рамките на екипа

По групи обсъдете следните въпроси:

- **Кой технологичен навик бихте искали да промените или подобрите?** (например, намаляване на времето пред екрана, вземане на повече почивки, отказ от използване на социални мрежи преди лягане)
- **Коя дейност или навик ще включите в ежедневието си, за да балансирате използването на технологии?** (например, излизане на разходка, практикуване на рационално мислене, задаване на ограничения за времето пред екрана)

Част 2: Създайте табло „Най-щастливия екип“

- **Име на екипа:** напр. «Най-щастливия екип»
- **Ангажменти на екипа:** Списък със стратегии за технологичен баланс и предотвратяване на бърнаута, за които групата се е споразумяла и изречение за поемане на ангажимент.
- **Споделете и се ангажирайте**



STAY CONNECTED

innovADE
LEADERSHIP IN INNOVATION

