



**STAYCONNECTED**



## Atividade 4: O desafio da Equipa Mais Feliz - equilíbrio digital

### Objetivo da atividade

O objetivo desta atividade é que os participantes reflitam sobre os seus hábitos digitais e sinais de esgotamento, criando estratégias práticas para equilibrar a utilização da tecnologia e evitar a fadiga digital.

### Descrição da atividade

Os participantes trabalham em grupos, para criar um quadro “A Equipa Mais Feliz”, com estratégias de equilíbrio tecnológico. Cada equipa partilhará os seus compromissos, promovendo a colaboração e a responsabilidade mútua.

**Tempo: 40 minutos**

#### Passo 1: Reflexão em equipa

**Debater em grupo as seguintes questões:**

- **Qual é o hábito tecnológico que gostaria de mudar ou melhorar?**  
(por exemplo, reduzir o tempo de ecrã, fazer mais pausas, evitar redes sociais antes de dormir)
- **Que atividade ou hábito vai incluir na sua rotina diária, para equilibrar melhor a utilização da tecnologia?**  
(por exemplo, fazer caminhadas, praticar *mindfulness*, estabelecer limites de tempo de ecrã)

#### Passo 2: Criar o quadro “A equipa mais feliz”

- **Nome da equipa:** por exemplo, “A equipa mais feliz”.
- **Compromissos da equipa:** Uma lista de estratégias de equilíbrio digital e de prevenção de *burnout*, acordadas pelo grupo e uma frase de compromisso.

- Agora, **partilha e compromisso.**



# STAY CONNECTED



Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e as opiniões expressas são as do(s) autor(es) e não refletem necessariamente a posição da União Europeia ou da Agência de Execução Europeia da Educação e da Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser tidos como responsáveis por essas opiniões. Projeto número: 2023-1-BG01-KA220-VET-000153460