

УЧЕБЕН ПЛАН

Модул 3: Как да създадем приобщаваща култура и да подкрепим дигиталното приобщаване и благополучие

Н.	Теми и подтеми	Обучителни дейности	Продължителност	Материали и листи с дейности	Предложения за изпълнение
1.	1.1. Общ преглед на обучението и плана на сесията	1.1. Направете общ преглед на целите на обучението и очертайте отделните модули, за да дадете яснота какво може да се очаква	15'	Устна презентация, заедно с PPT презентация За подготовката на фасилитатора: Инструментариум по STAY CONNECTED: Глава 3 – Бариери пред дигиталното приобщаване. Тази глава идентифицира предизвикателства като пропуски във видимостта,	Дейност 1.1. Поставяне на лични цели за обучението Стъпка 1. Обяснете на участниците защо определянето на лични цели е важно за обучението. Подчертайте как това помага за персонализиране на



				технологични бариери и социална изолация в хибридна работна среда и предоставя стратегии за провеждане на приобщаващи хибридни срещи. Ключово съдържание за справка: ▪ Стр. 34: Идентифициране на бариерите пред дигиталното приобщаване ▪ Стр. 36: Предизвикателства на хибридните срещи ▪ Стр. 37-39: Стратегии за провеждане на приобщаващи хибридни срещи	учебния им процес и насърчава активното участие Стъпка 2. Дайте време на участниците да помислят и запишат личните си цели в тетрадките си или на предоставен работен лист Стъпка 3. Разделете участниците на малки групи от по 3-4 души, за да споделят целите си. Помолете ги да обсъдят приликите и разликите Стъпка 4. Съберете цялата група, за да обсъдите общи теми или повтарящи се елементи, забелязани в целите
	1.2. Определения за дигитално приобщаване, социална свързаност и благополучие	1.2. Проведете групово дискусия, за да зададете тона и да изградите връзки. Използвайте въпроса „Какво означава за Вас	30'	Устна презентация, заедно с PPT презентация	Дейност 1.2. Доколко взаимосвързани са приобщаването,

		дигиталното приобщаване?”, за да предразположите участниците да се представят и да споделят опит		Видео: Как да разделите личния живот от работата¹: https://shorturl.at/wmEMN (видеото е 8 мин.). Като алтернатива използвайте съдържанието на инструментариума по STAY CONNECTED – Въведение (4-7) да Ви насочва в тази подтема Дигитални инструменти за практика по дигитално благополучие: - Noisli: www.noisli.com - BreakTimer: www.breaktimer.app	свързаността и благополучието? Стъпка 1. Обяснете на участниците колко е важно да разберат връзката между приобщаването, свързаността и благополучието в дигиталния и социалния контекст. Подчертайте ролята на размишленията и споделяната дискусия за насърчаване на тези концепции. Стъпка 2. Пуснете видеото за дигиталното благополучие https://shorturl.at/wmEMN и помолете участниците да помислят върху тези въпроси по време на видеото:
--	--	--	--	--	---

¹ www.ted.com/talks/simone_stolzoff_how_to_reclaim_your_life_from_work



					“Какво означава за Вас дигиталното приобщаване?” “Как се свързва видеото с Вашето разбиране за социална свързаност и благополучие?” Помолете участниците да си водят бележки по време на видеото. Стъпка 3. Разделете участниците с цел да проведат дискусии 1:1, за да могат да споделят своите размисли и изводи от видеото, както и да обсъдят примери за това как дигиталното приобщаване и благополучие са повлияли на живота или работата им Стъпка 4. Съберете всички отново заедно, за да обсъдите общи теми
--	--	--	--	--	---



					или повтарящи се елементи, забелязани по време на индивидуалните дискусии. Обобщете ключовите моменти, които свързват дигиталното приобщаване, социалната свързаност и благополучието, като ги свържете обратно с целта на дейността.
	1.3. Значение на дигиталното благополучие в условията на хибридно работно място	1.3. Проведете кратка дискусия, подчертаваща значението на дигиталното благополучие, с примери за това как хибридната работа влияе върху баланса между работа и личен живот. Предоставете казуси за неуспехи и успехи в приобщаването.	30'	Устна презентация, заедно с PPT презентация Инструментариум по STAY CONNECTED – Рамка за концептуализация на видимостта, стр. 34 Алтернативни линкове за проучване на подтемата: Какво е дигиталния уелнес и защо е важен?	Дейност 1.3. Картографиране на навиците ми за дигитално благополучие Стъпка 1. Представете накратко слайдовете от презентацията, като се фокусирате върху ключовите предизвикателства и стратегии за дигитално благополучие.



				https://www.youtube.com/watch?v=JVbo_rzu8k0 Хибридна работа и баланс между работа и личен живот https://www.yarooms.com/blog/hybrid-work-life-balance 4 начина да направите хибридната работа по-добра за всички https://youtube.com/watch?v=40TumEHQk8A	Споделете личен пример за това как управлението на дигиталното благополучие е подобрило производителността или баланса Стъпка 2. Разделете участниците на малки групи (3-5 души). Помолете всяка група да сподели настоящите си практики за дигитално благополучие. Примерни въпроси: "Как се справяте с дигиталното претоварване?" "Какви стратегии Ви помагат да се изключите от всичко след работа?" Стъпка 3. Помолете всяка група да предложи по една нова стратегия
--	--	--	--	---	---

					за подобряване на дигиталното благополучие в техния хибриден работен контекст
2.	2.1. Идентифициране на бариерите пред дигиталното приобщаване	2.1. Представете казус, показващ често срещани дигитални бариери, въздействието на ниската видимост и дигиталното разделение. Помолете участниците да идентифицират основните бариери в предварително избраните казуси/ресурси.	30'	Устна презентация, заедно с PPT презентация Изберете един от тези външни ресурси: Казус за хибридна работа в Майкрософт² https://shorturl.at/HQ79a Хибридна работа: как 'пристрастието към близостта' може да доведе до фаворизиране³ https://shorturl.at/aXxNM Работен лист 1 Рамка за видимост – работен лист с въпроси за дискусия	Дейност 2.1. Разкриване на дигиталните бариери в хибридните работни места Стъпка 1. Изберете подробен казус, който подчертава често срещани дигитални бариери (напр. предизвикателства пред видимостта, дигитално разделение). Подгответе Работен лист 1 Рамка за видимост – Работен лист с въпроси за дискусия. Стъпка 2. Представете теоретичното

² www.microsoft.com/insidetrack/blog/reinventing-microsofts-employee-experience-for-a-hybrid-world

³ www.bbc.com/worklife/article/20210804-hybrid-work-how-proximity-bias-can-lead-to-favouritism



					съдържание (PPT). Инструктирайте участниците за казуса. Споделете предварително избрания казус (използвайте визуални материали, ако е възможно). Подчертайте ключовите бариери и тяхното въздействие. Стъпка 3. Разделете участниците на малки групи и ги помолете да идентифицират бариерите в казуса, използвайки работния лист „Рамка за видимост“ Стъпка 4. Насочете участниците да свържат идентифицираните бариери със собствения си опит на работа.
--	--	--	--	--	---



	2.2. Предизвикателства в комуникацията в хибридна работна среда	2.2. Проведете упражнение под формата на ролева игра, за да симулирате хибридна среща, като подчертаете често срещаните бариери (напр. технически проблеми, социални сигнали). Насочете участниците да идентифицират и решат предизвикателствата заедно.	45'	Устна презентация, заедно с PPT презентация За да създадете специфични карти със сценарии с предизвикателства и информация за “пристрастие към близостта”, “извършването на няколко задачи едновременно” и “практики за хибридни срещи” използвайте инструментариума по STAY CONNECTED: Пристрастие към близостта: Обяснение и причини: стр. 51-52 Сценарии, свързани с този вид пристрастия в хибридни работни места: стр. 52 Предизвикателства при хибридните срещи: Общи проблеми като извършването на няколко	Дейност 2.2. Симулиране на хибридна среща Стъпка 1. Подгответе листи за обратна връзка от Работен лист 3 за индивидуални и групови размисли. Стъпка 2. Направете общ преглед на предизвикателствата пред хибридната комуникация като използвате PPT слайдовете Стъпка 3. Раздайте сценарии за ролеви игри, като използвате дадените карти със сценарии от Работен лист 2, който включва технически и социални предизвикателства за всяка група
--	--	---	-----	---	--

				задачи едновременно и технологични трудности: стр. 36 Най-добри практики за приобщаващи срещи (включва структуриране на приносите и намаляване на едновременното извършване на задачи): стр. 37 Съвети за приобщаващи хибридни срещи: Контролен списък с подробни съвети за ангажираност и модерирание: стр. 37 Работен лист 2 Карти със сценарии: Предизвикателства при хибридните срещи Работен лист 3 Лист за обратна връзка и размисли за хибридните срещи	Стъпка 4. Обяснете целите на ролевата игра и раздайте съответните карти със сценарии Стъпка 5. Всяка група провежда симулирана среща въз основа на зададения ѝ сценарий, така че насърчете участниците да използват стратегиите, описани в картите им със сценарии (напр. определяне на втори водещ или използване на интерактивни инструменти) Стъпка 6. Проведете дискусия, използвайки въпросите от картите със сценарии и листа за обратна връзка Стъпка 7. Раздайте листовите за обратна
--	--	--	--	--	---

					връзка на участниците, за да напишат личните си изводи и да ги насърчат да предложат конкретни действия и стратегии, които биха могли да приложат на работното си място
3.	3.1. Разработване на техники за приобщаваща комуникация	3.1. Представете контролния списък за приобщаващата среща и обяснете ключовите му компоненти. Организирайте сесия за обмисляне на идеи, в която участниците предлагат начини за адаптирането му към динамиката на екипа си	30'	Устна презентация, заедно с PPT презентация Инструментариум по STAY CONNECTED – Глава 3.3 Провеждане на приобщаващи хибридни срещи, стр. 33-39. Тази секция очертава ключовите добри практики за приобщаващи срещи, като: • Предварително споделяне на дискуссионни материали. • Уверяване, че камерите са включени и ясно говорене.	Дейност 3.1. Създаване на приобщаващи срещи Стъпка 1. Накратко представете концепцията за приобщаващи хибридни срещи и тяхното значение, като използвате PPT слайдове. След това подчертайте ключовите компоненти от контролния списък за приобщаващи срещи (стр. 33-39 от инструментариума по STAY CONNECTED).



				• Използване на инструменти, насърчаващи участието, като анкети, методи за разчупване на леда и виртуални бели дъски. • Назначаване на лично присъстващи хора като "приятели" на дистанционните участници. • Наличие на модератор, който да оказва технологична подкрепа на отдалечените участници или да задава въпросите им в реално време. • Структуриране на приноса така, че отдалечените участници да се чувстват еднакво ангажирани и видими	Стъпка 2. Разделете участниците на групи по 3-5 души. Определете човек, който ще отчита времето и ще си води бележки за всяка група. След това дайте тези инструкции: "Прегледайте предоставения контролен списък и обсъдете как да адаптирате тези практики към специфичните нужди на Вашия екип." "Идентифицирайте една потенциална бариера и предложете решение." Помолете групите да използват лепящи бележки или бяла дъска, за да запишат идеите си
--	--	--	--	---	--

					Стъпка 3. Помолете всяка група да сподели по една идея за адаптация. След това обобщете сесията, като подчертаете общи теми и иновативни предложения.
4.	4.1. Разработване на стратегии за благополучие в хибридна работна среда	4.1. Проведете дискусия, в която участниците споделят своите навици за дигитално благополучие и оценяват тяхната ефективност	20'	Устна презентация, заедно с PPT презентация Инструментариум по STAY CONNECTED – Глава 2.4 Политики за дигитално благополучие за постигане на баланс между работа и личен живот, стр. 29-31. Тази глава покрива: Разработване на политики и практики за насърчаване на баланса между работа и личен живот и предотвратяване на бърнаута	Дейност 4.1. Оценяване на навиците за дигитално благополучие Стъпка 1. Представете ключови данни от Глава 2.4 относно дигиталната умора, нейното въздействие върху производителността и инструментите за благополучие Стъпка 2. Разделете участниците на малки групи (3-4 души). Дайте им да обсъдят тези въпроси:



				- Насоки за определяне на дигитални граници при използването на технологии (напр. проверка на имейли само в определено време) - Препоръки за дигитална детоксикация, практики за осъзнатост и управление на известията - Предложени инструменти като Headspace, ActionDash и BreakTimer за управление на дигиталното благополучие Работен лист 4 Ключови компоненти на политиката за дигитално благополучие	"Вие лично какви навици за дигитално благополучие сте възприели?" "Кои навици работят най-добре и кои имат нужда от подобрение?" Стъпка 3. Насърчете групите да споделят личен опит с дигиталната умора. Уверете се, че водещият бележки ще запише решенията. Стъпка 4. Помолете всяка група да сподели едно ключово решение или извод; след това обобщете общите теми и добри практики.
	4.2. Приобщаване в хибриден екип и	4.2. Помолете участниците да създадат свой личен план за действие за постигане на	25'	Устна презентация, заедно с PPT презентация	Дейност 4.2. Създаване на план за действие за



	дигитално благополучие в практиката	благополучие, включващ като цел подобряване на хибридни баланс между работа и личен живот и стратегия за насърчаване на приобщаването		Работен лист 5 Образец за план за действие за приобщаване и дигитално благополучие на екипа Инструментариум по STAY CONNECTED – Глава 3.3. Провеждане на приобщаващи хибридни срещи, стр.36-36. Тази секция съдържа контролен списък за провеждане на приобщаващи хибридни срещи, който включва: • Установяване на норми при срещите (напр., споделени възможности за говорене) • Използване на виртуални стаи и анкети за насърчаване на участието • Ясно разпределение на ролята за подобряване на споделената	постигане на благополучие Стъпка 1. Накратко представете ключови данни за въздействието на дигиталната умора върху производителността и ангажираността (използвайте информацията от обобщението в презентацията). Подчертайте важността на това да се насърчава благополучието и приобщаването в хибридни работни условия Стъпка 2. Обяснете каква е целта за създаването на личен екшън план за благополучие. След това споделете шаблона на Работен лист 5 и
--	--	---	--	---	--



				отговорност по време на дискусиите По отношение на упражнения за самопомощ или екипна отговорност, инструментариумът може да засегне свързани теми, като стратегии за дигитално благополучие (Глава 2.4, стр. 29-31)	накратко разгледайте неговите раздели: SMART цели, стъпки за действие, потенциални бариери и решения Стъпка 3. Обяснете интерактивната част: участниците ще изготвят свои собствени планове, като се фокусират върху една цел за баланс между хибридна работа и личен живот и приобщаване Стъпка 4. Помолете участниците да попълнят шаблона индивидуално (5 минути). След това в малките подгрупи (по 3-4 участници в група), обсъдете плановете и съберете допълнителни идеи (5 минути)
--	--	--	--	--	--



					Стъпка 5. Съберете се отново като група, за да споделите своите изводи и решения. Подчертайте ключовите изводи за практически стратегии, които участниците могат да приложат след обучението
5	5.1. Обобщение на ключовите уроци, научени във всяка сесия	5.1. След всяка сесия раздайте работните листове, в които участниците да запишат размишленията си и ги помолете да обобщят най-въздействащия урок	10'	Работен лист 6 Модул 3 Работен лист за размисли	Помолете участниците да споделят един конкретен ангажимент за подобряване на приобщаването