



CONSAPEVOLEZZA DIGITALE

UTILIZZO SANO DEI MEDIA DIGITALI.

Le media digitali dominano la nostra vita quotidiana: quasi il 100 per cento delle persone in Svizzera usa i media digitali ogni giorno o almeno più volte alla settimana. Nell'1-4 per cento dei casi vi è un comportamento problematico che può riflettersi negativamente sulla salute. In questo modulo, le persone che partecipano apprendono le relazioni tra uso dei media digitali e salute.

Gruppo target

- › Tutto il personale

Obiettivi

Il personale

- › comprende l'impatto dei media sulla salute.
- › riflette con maggiore consapevolezza sul proprio uso dei media digitali.
- › conosce gli accorgimenti per gestire correttamente i media digitali.

Contenuti

- › Effetti dei media digitali sulla salute
- › «Fear of missing out» e «attention deficit trait»
- › Consigli su come gestire i media digitali

Metodologia

- › Presentazione, workshop o webinar

Svolgimento

- › Specialista Management della prevenzione

Numero di partecipanti

- › Workshop: fino a 15 persone
- › Presentazione: fino a 30 persone

Durata

- › Da 1 a 3,5 ore

Luogo

- › In azienda oppure online in forma di webinar

L'obiettivo del Management della prevenzione di SWICA è prevenire le assenze con misure rilevanti per la salute, rafforzare il potenziale di salute e migliorare il benessere del personale.

A VOSTRA DISPOSIZIONE 24 ORE SU 24, 365 GIORNI ALL'ANNO.

Telefono 0800 80 90 80 / swica.ch/management-prevenzione

SWICA