



DIGITAL DETOX

LA GESTIONE DELLA SALUTE IN AZIENDA DI SWICA.

PERCHÉ LA SALUTE
È TUTTO

SWICA



Digital Detox

Costantemente online – quando diventa troppo?

Ormai è praticamente impossibile pensare a una vita senza il digitale. Oltre il 90 per cento della popolazione svizzera usa i media digitali quotidianamente o come minimo più volte alla settimana. Per circa il quattro per cento dell'utenza l'uso di questi media è problematico e può influire negativamente sulla salute. In questo modulo i partecipanti apprendono la correlazione tra la fruizione dei nuovi media e l'impatto sulla salute, nonché le possibili conseguenze di una dipendenza. I partecipanti ricevono inoltre consigli concreti su come usare correttamente i media digitali.

Target

- Tutti i collaboratori

Obiettivi

I collaboratori

- comprendono l'impatto del mondo digitale sulla salute.
- riflettono con maggiore consapevolezza sul loro uso dei media digitali.
- conoscono 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 usare la digitalizzazione

Metodo

- Relazione o workshop con lavori di gruppo

Svolgimento

- Specialista Management della prevenzione

Partecipanti

- Workshop: fino a 15 persone
- Relazione: fino a 30 persone

Durata

- Da 1 a 3,5 ore

Luogo

- In azienda oppure online in forma di webinar

