Lukáš Barda

Digitální wellbeing

Offline & happy

březen 2021, Absolventi VŠE

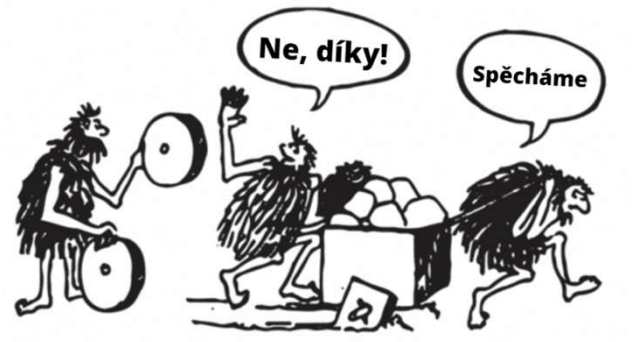
EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání

MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

Mé 3 cíle pro dnešek

inspirace a motivace, ale…

sdílení znalostí a zkušeností



vyvolat emoci, společně se zastavit

Agenda

1. Intro
2. (proč) digitální wellbeing?
3. Jak nás ovlivňuje neustálé připojení
4. Jsem uživatel nebo produkt?
5. Jak najít digitální rovnováhu?

Co je to digitální wellbeing?

Co je to digitální wellbeing?

Můj přístup:

1. Pochopení online
2. Udržování online/offline rovnováhy
3. Maximální efektivita v online

Získávám:

1. Aktivní mód - kreativita místo konzumace
2. Čistá hlava, nadhled a čas
3. Soustředění a pozornost

Proč digitální wellbeing?

Čeho před smrtí nejvíce litujeme

1.

Škoda, že jsem neměl kuráž žít podle svého a ne tak, jak ode mě očekávali ostatní

2.

Neměl jsem pracovat tak tvrdě

3.

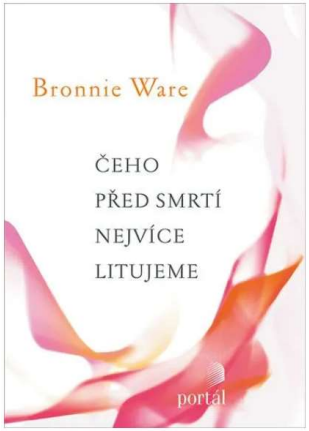
Škoda, že jsem neměl dost kuráže, abych dal najevo své city

4.

Škoda, že jsem nezůstal ve spojení se svými přáteli

5.

Škoda, že jsem si nedovolil být šťastnější

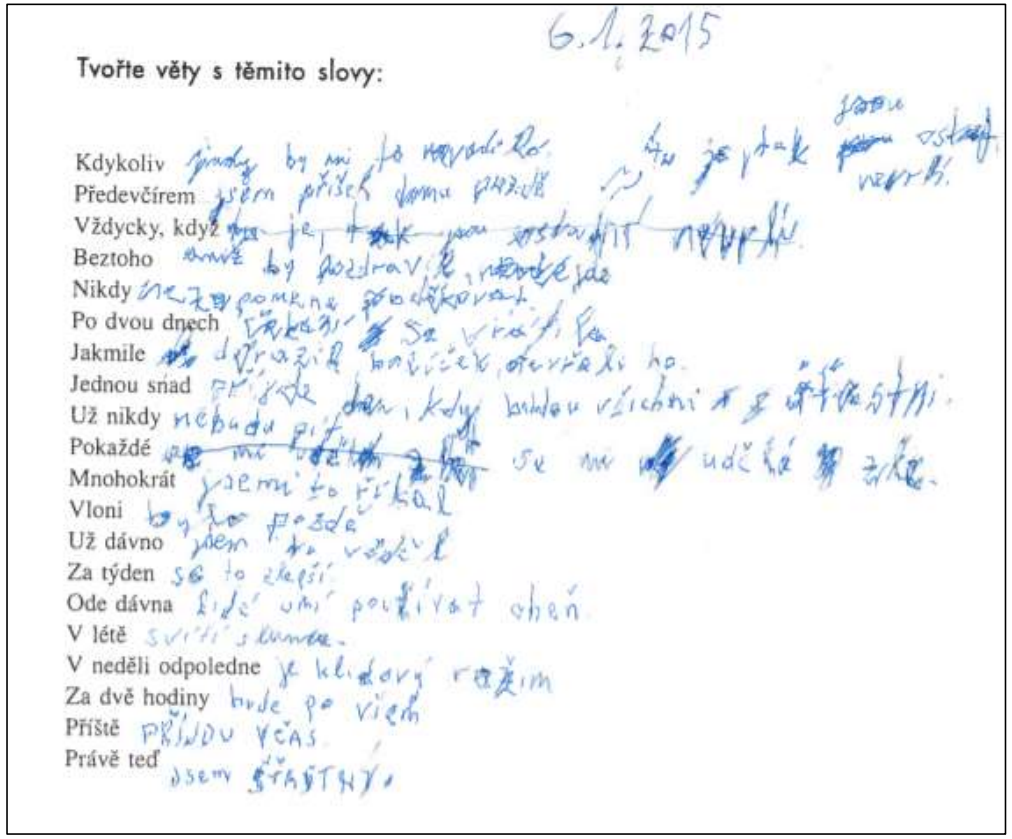


Zdroj:
kniha od Bronnie Ware

Moje proč # 1

Moje proč # 2 - život před listopadem 2014

Moje proč # 2 - život po listopadu 2014



6.1.2015

Tvořte věty s těmito slovy:

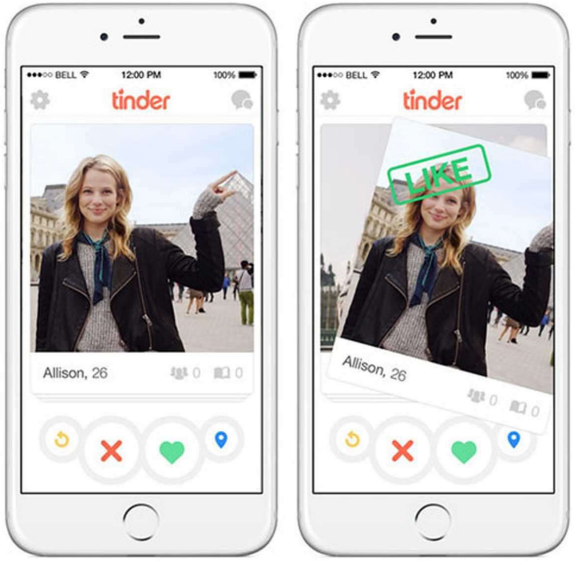
Kdykoliv
Předevčírem
Vždycky, když
Beztoho
Nikdy
Po dvou dnech
Jakmile
Jednou snad
Už nikdy
Pokaždé
Mnohokrát
Vloni
Už dávno
Za týden
Ode dávna
V létě
V neděli odpoledne
Za dvě hodiny
Příště
Právě teď

Moje proč # 3 - nejsem tak důležitý

Agenda

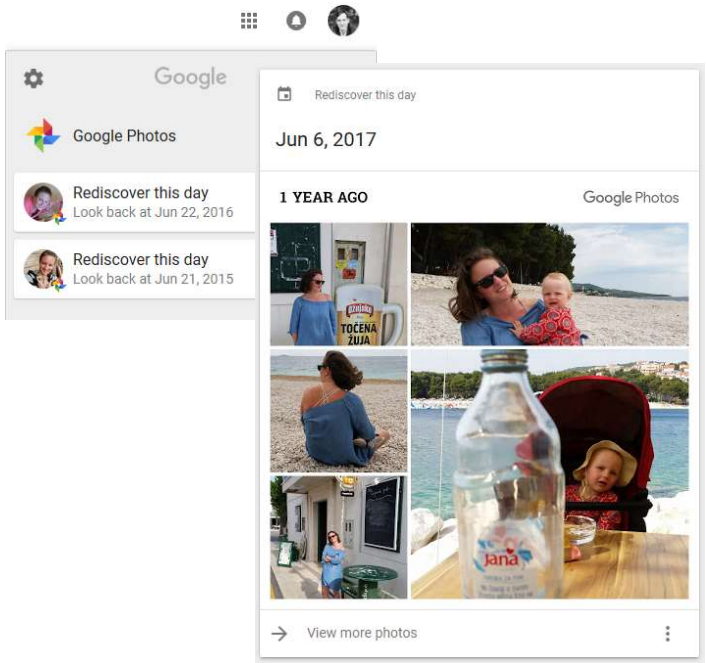
1. Intro
2. (proč) digitální wellbeing?
3. Jak nás ovlivňuje neustálé připojení
4. Jsem uživatel nebo produkt?
5. Jak najít digitální rovnováhu?

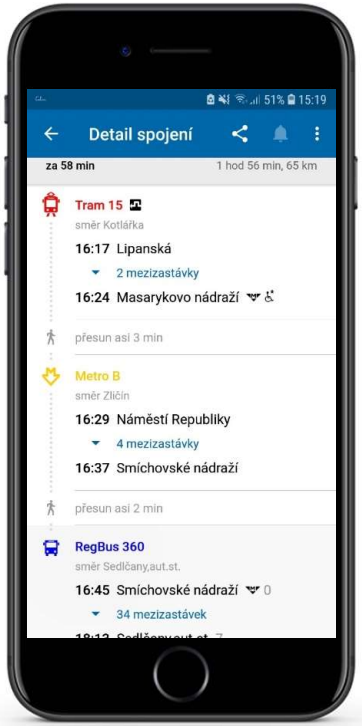
Online je nový normál



Co mají společného?

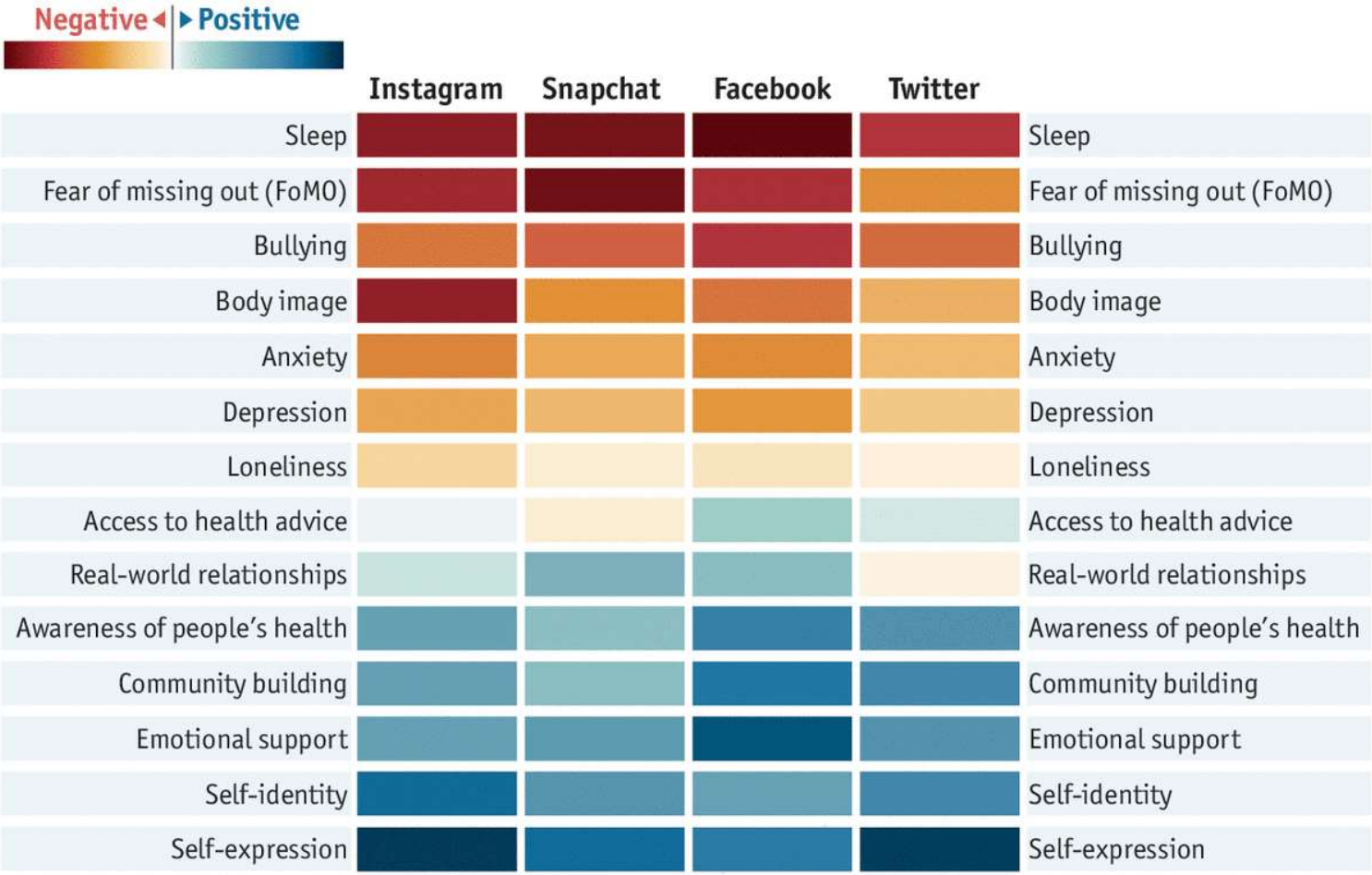
Online je skvělý sluha, ale …





Online je skvělý sluha, ale velmi špatný pán

Dopad sociálních sítí na náš wellbeing

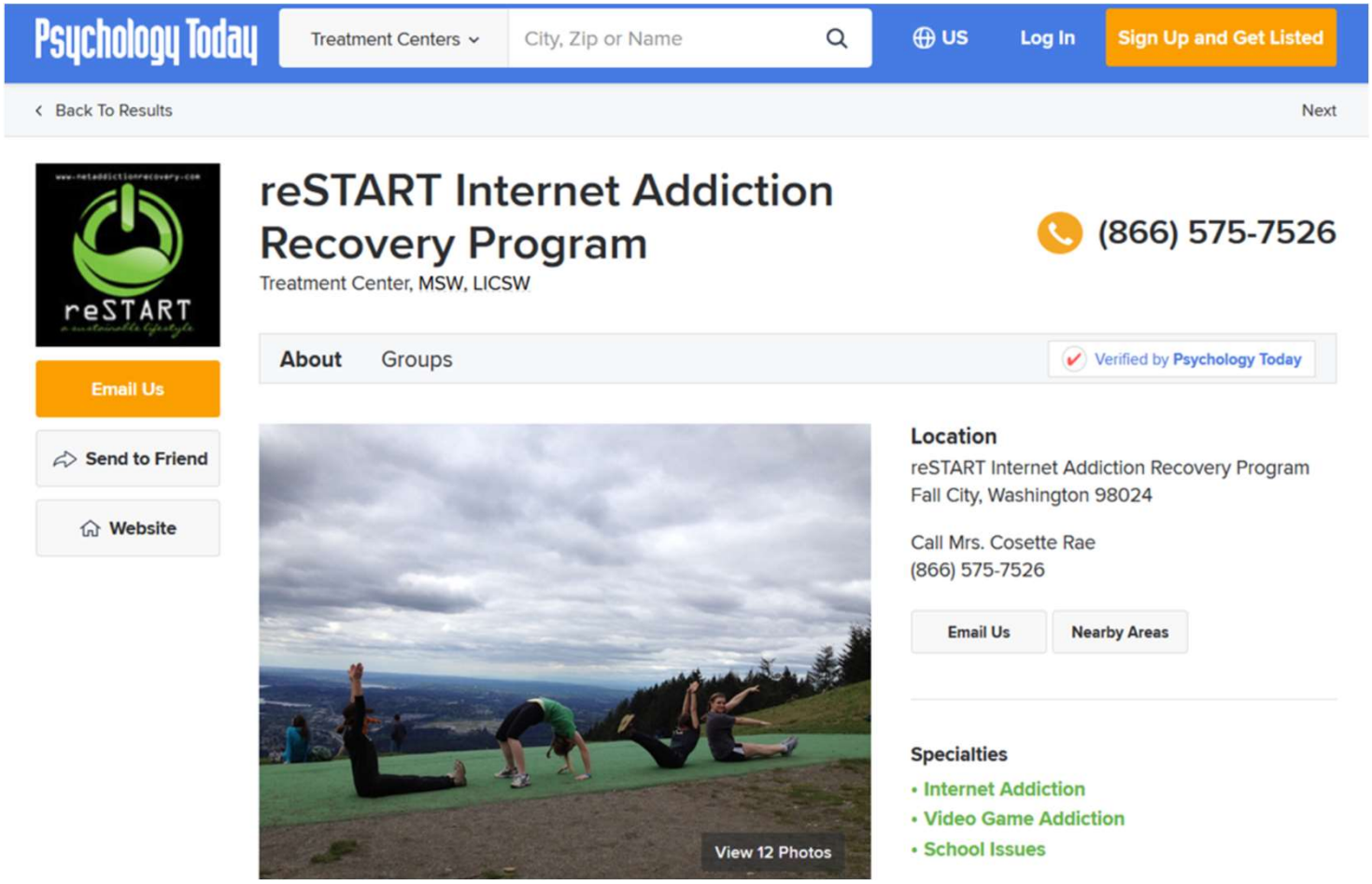


Zdroj: : Royal Society for Public Health, 2017, uživatelé sociálních sítí v Anglii ve věku 14 - 24 let

Dopad #1 - Pozornost a komunikační dovednosti

Dopad #2 - Spokojenost a očekávání od života

Dopad #3 - Vznik závislosti



Agenda

1. Intro
2. (proč) digitální wellbeing?
3. Jak nás ovlivňuje neustálé připojení
4. Jsem uživatel nebo produkt?
5. Jak najít digitální rovnováhu?

Jak online funguje
4 základní principy

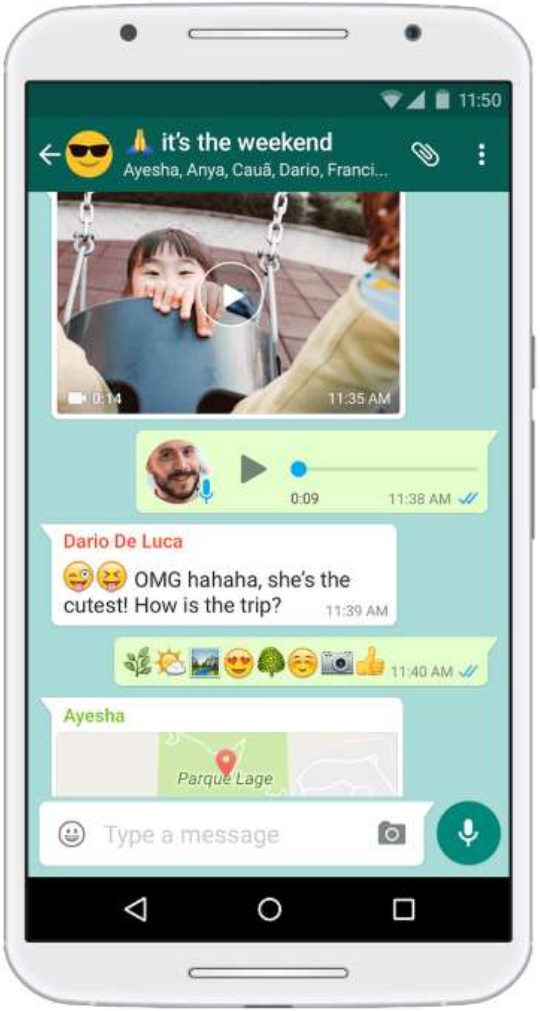
#1 - Jednoduché a okamžité

Simple. Secure.
Reliable messaging.

With WhatsApp, you'll get fast, simple, secure messaging and calling for free*, available on phones all over the world.

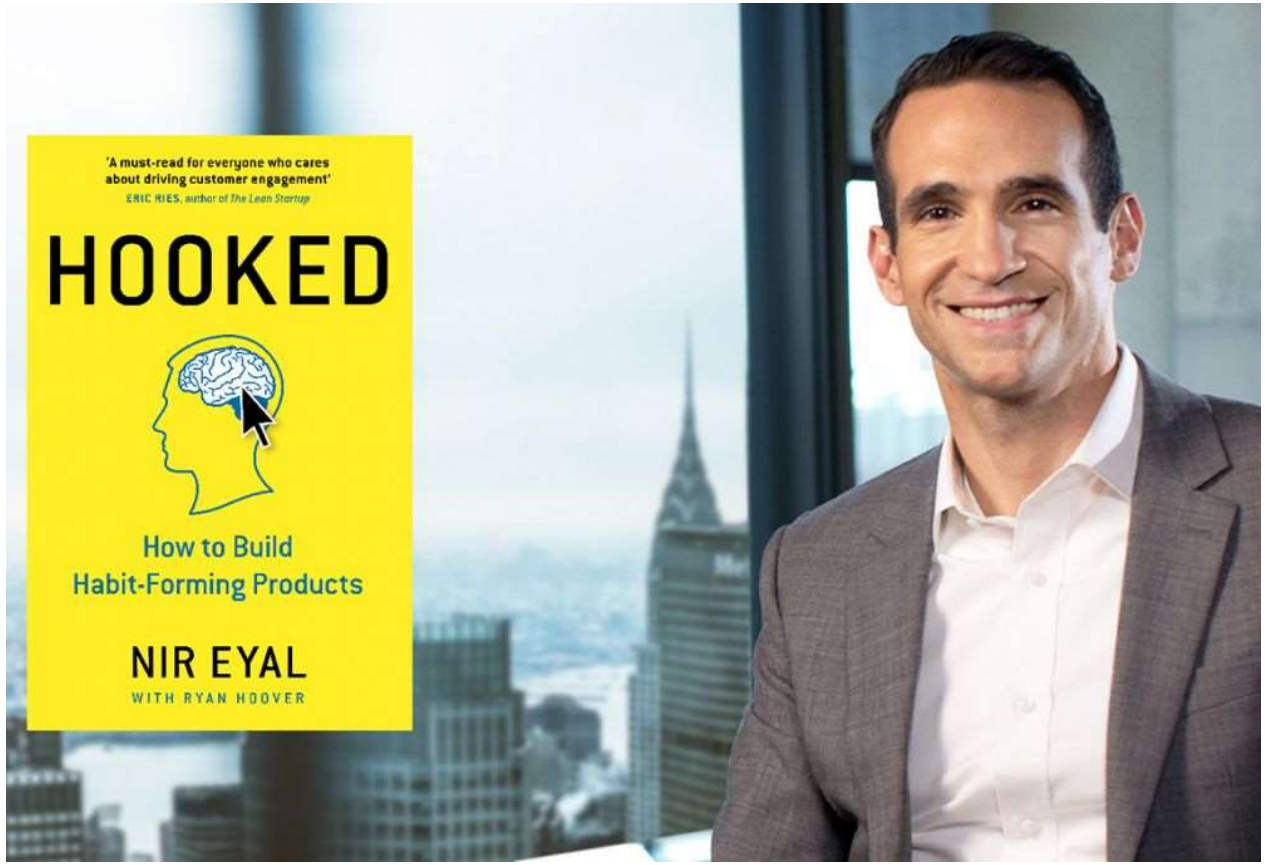
* Data charges may apply. Contact your provider for details.

- Android
- iPhone
- Mac or Windows PC
- Windows Phone

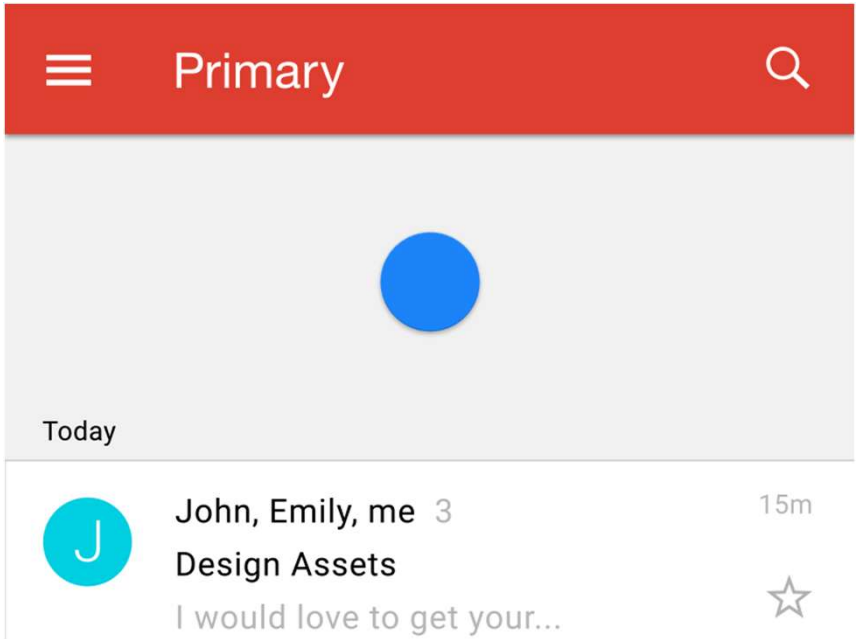


#2 - Služby zdarma, sběr dat a obsah „na míru“

Facebook a.s.



#3 - Psychologie



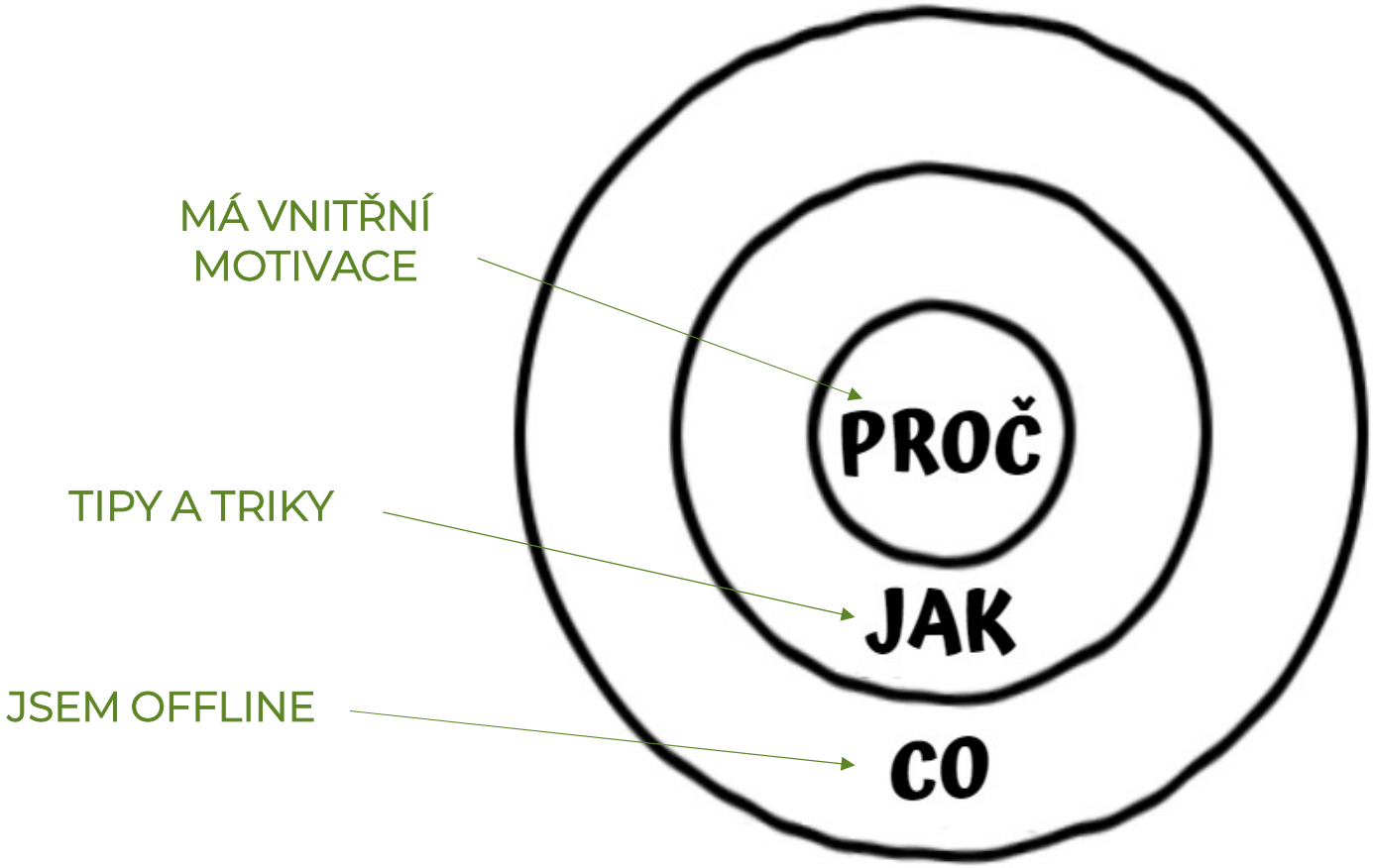
#4 - Online štěstí vs ...

#4 - Online štěstí vs realita

Agenda

1. Intro
2. (proč) digitální wellbeing?
3. Jak nás ovlivňuje neustálé připojení
4. Jsem uživatel nebo produkt?
5. Jak najít digitální rovnováhu?

Jak být offline



Zdroj: Simon Sinek

Nejtěžší část

Nejčastější obavy

1. Co na to manžel(ka) / partner(ka) a okolí?
2. Dělám dobře?
3. Budu mimo, nebudu vědět.

Řešení

1. Kuráž a postavení se strachu a pochybnostem.
2. Důležitost malých kroků.
3. Nejde o život. Prostě zkusím a uvidím.

Krok 1 - offline nastavení mysli

1. Chci být offline? Pokud ano, proč?

2. Offline je opuštění komfortní zóny a to bolí

3. Hledání mé online / offline rovnováhy a použití kompenzace

4. Vím, proč mě to láká
   - Fear Of Missing Out
   - úspěch na obdiv
   - závislost netolismus a NoMo fobie
   - obsah na míru

Krok 2 - offline nástroje

Čokoládový přístup

1. Vůle a disciplína
2. Limity a překážky
3. Akceptuji nedokonalost

7 kroků, jak se dostat do (digitální) pohody

https://lukasbarda.cz/ziskejte-kontrolu-nad-online/

Mé nástroje a rutiny

www.lukasbarda.cz/offline-and-happy-nastroje-bez-kterych-se-neobejdu/
www.lukasbarda.cz/digi-pomocnici/

Digitální wellbeing shrnutí

1. limity!! a mnou nastavené
2. vždy začínám a končím u sebe, jdu příkladem
3. za online je těžká psychologie -> vůle, bariéry a akceptování nedokonalosti
4. reálný život není Instagram - realita je vždy méně příjemná
5. důležitost malých kroků
6. neustálé zkoušení a vylepšování toho, co mi nejvíc funguje

Lukas Barda

Agile coach, IT guy and lecturer

+420 725 492 808
jsem@lukasbarda.cz
www.lukasbarda.cz
Linkedin.com/in/lukas-barda

Blahoslavova 8
130 00 Praha 3