

Dwa webinaria
FAOO



Jak efektywnie pracować i nie zwariować w cyfrowym świecie?

13 maja / 20 maja 2025

Zapraszamy na dwa edukacyjne webinaria. Tym razem porozmawiamy o tym, jak świadomie i odpowiedzialnie korzystać w pracy z dostępnych technologii, a jednocześnie bronić się przed zagrożeniami i ryzykami współczesnej cyfrowej rzeczywistości.

Osoby uczestniczące w webinarach :

- poznają wyniki najnowszych badań na temat wpływu nowych technologii na nasze relacje, pamięć i zdolność koncentracji,
- dowiedzą się, czym jest cyfrowy dobrostan (ang. digital wellbeing) i jak o niego zadbać,
- przekonają się, dlaczego o odporności psychicznej i radzeniu sobie ze stresem najlepiej porozmawiać z psychologami sportu,
- otrzymają listę rekomendowanych lektur, materiałów i praktycznych wskazówek dotyczących kwestii omawianych podczas spotkań.

Do kogo adresowane są webinaria?

Na spotkania zapraszamy osoby związane z trzecim sektorem: pracowników, wolontariuszy i aktywistów, którzy chcą świadomie i odpowiedzialnie organizować swoją pracę z wykorzystaniem nowych technologii. W trakcie webinarów chwilę szczególnej uwagi poświęcimy potrzebom osób zajmujących stanowiska menedżerskie w NGO.



Fundacja Akademia
Organizacji Obywatelskich



2000-2025 LAT
POLSKO-AMERYKAŃSKA
FUNDACJA WOLNOŚCI

1

Digital wellbeing. Jak zachować uważność w rozpraszałym nas świecie

Wtorek, 13 maja 2025 / godz. 12.00

Główne treści webinarium:

- czym jest cyfrowy dobrostan i skąd wzięło się to pojęcie,
- choroba szybkości, smog informacyjny, FOMO i inne współczesne zagrożenia,
- jak zadbać o równowagę cyfrową w pracy i po pracy,
- jak wprowadzać elementy kultury cyfrowej w pracy zespołu i organizacji,
- dlaczego uważność to kompetencja, bez której nie da się żyć.

2

Odporność psychiczna. Czym jest i jak ją budować

Wtorek, 20 maja 2025 / godz. 12.00

Główne treści webinarium:

- czym jest i z jakich filarów składa się odporność psychiczna,
- co mówi psychologia sportu o źródłach odporności psychicznej,
- odporność psychiczna i wrażliwość – czy to się wyklucza?
- ryzyko w kontekście odporności psychicznej,
- moja odporność – od czego zacząć. Zestaw wskazówek i podpowiedzi.

Prowadząca webinaria



Marta Błońska

Psycholog rozwoju osobistego, coach ACC ICF, trener rozwoju kompetencji psychospołecznych, członkini stowarzyszenia Manuffaktura w Bytomiu. Absolwentka psychologii (specjalizacja – coaching) oraz arteterapii (specjalizacja – choreoterapia). Ukończyła liczne kursy i warsztaty z zakresu odporności psychicznej MTQ i efektywnej nauki WEN, a także szkolenia ACSTH i programy rozwoju kompetencji coachingowych Metrum. Prowadzi własną praktykę psychologiczną i szkoleniową. Specjalizuje się w tematyce związanej z dobrostanem psychicznym, radzeniem sobie ze stresem, presją i wypaleniem zawodowym. Prelegentka konferencji branżowych, współautorka projektu SWPS "Bliżej", mentorka w projekcie IPR Campus Bemke. Prowadziła szkolenia i konsultacje na zlecenie takich instytucji, jak NOSPR, ING, Bosch, Allegro, OBI, PZPN, Politechnika Warszawska, Uniwersytet SWPS, AGH, czy Katowickie Centrum Onkologii. Współtworzyła pierwszą w Polsce markę kompleksowo poświęconą higienie cyfrowej – Digital Wellbeing Space.



Fundacja Akademia
Organizacji Obywatelskich



2000-20**25** LAT
POLSKO-AMERYKAŃSKA
FUNDACJA WOLNOŚCI

Organizatorem cyklu webinarium jest
Fundacja Akademia Organizacji Obywatelskich
www.faoo.pl

Webinaria są organizowane dzięki
wsparciu Polsko-Amerykańskiej
Fundacji Wolności