

Granollers fomenta el benestar digital amb quatre tallers divulgatius

El Punt TIC de Can Muntanyola ha dissenyat el programa de Benestar Digital per a persones



± [1]

Granollers fomenta el benestar digital amb quatre tallers divulgatius

El Punt TIC de Can Muntanyola [2], situat al Camí del Mig 22, té anys d'experiència en la promoció d'un ús equilibrat de les noves tecnologies, la millora de la productivitat professional i l'adopció de nous hàbits. Aquest estiu, a més, presenta un programa divulgatiu, adreçat principalment a persones emprenedores i autònomes, amb l'objectiu d'aconseguir l'equilibri en l'ús de la tecnologia, millorar la productivitat i conèixer nous hàbits per aconseguir el benestar digital i contrarestar la hiperconnectivitat i els efectes que té sobre la nostra salut i rendiment professional.

Així, aquest juliol s'han programat quatre tallers, un presencial i tres en línia, orientats a canviar hàbits, presentar serveis de programari lliure, donar a conèixer eines per millorar el benestar i la productivitat professional, i crear la nostra pròpia «dieta digital».

En el marc del Dia Internacional del Benestar Digital, celebrat el 3 de maig, el Punt TIC de Can Muntanyola ha posat en marxa 'El joc sobre el benestar digital' #kitkatdigital al d'Instagram @etsdigital_granollers. Fins al dilluns 15 de juliol permetrà aprendre nous hàbits i competències digitals que ajudin a millorar la productivitat i el benestar digital. A més, les persones interessades poden utilitzar la calculadora de connectivitat per a emprenedors i persones autònomes disponible a l'enllaç següent: Calculadora de Connectivitat [3].

Més informació sobre el Programa de Benestar Digital [4].

4 tallers per fomentar el benestar digital

‘SomNúvol: eines eficients d’oficina i teletreball amb programari lliure’, taller que presenta serveis de programari lliure com a alternativa a les eines de programari privatiu.

- Data: Dimecres 3 de juliol
- Hora: de 9.30 a 11.30 h
- Modalitat: En línia

‘Cuida la teva salut articular, física i mental a través del moviment’, sessió orientada a canviar hàbits, practicar la pausa activa i tècniques de respiració.

- Data: Dimarts 9 de juliol
- Hora: de 9.30 a 12 h
- Modalitat: Presencial

‘Eines de productivitat i benestar digital per a persones emprenedores i persones autònomes’, sessió que comparteix eines per millorar el benestar i la productivitat professional.

- Data: Dimecres 10 de juliol
- Hora: de 9.30 a 11.30 h
- Modalitat: En línia

‘Digital Wellness: aprofita l’estiu per a crear la teva dieta digital’, taller que permet fer un seguiment objectiu i tangible del compromís personal mitjançant tecnologia de freqüència cardíaca.

- Data: Dimecres 17 de juliol
- Hora: de 9.30 a 12.30 h
- Modalitat: En línia

// S'ha separat la Galeria d'imatges corresponent al uploader d'imatges propi del content type,
//dels "nodes reference" als continguts de "Galeria d'imatges" pre-existents. ?> // Uploader
d'imatges ?> // "Nodes reference" a les Galeries d'imatges ?>
comunicacio@ajuntament.granollers.cat

URL d'origen:<https://www.granollers.cat/benestardigital>

Enllaços

[1] https://www.granollers.cat/sites/default/files/noticia/2024/06/benestar_digital.jpg

[2] <https://www.canmuntanyola.cat/servei-de-consultes-i-suport-a-l-empresa/24-emprenedoria/recursos-emprenedoria/58-punttic.html> [3] <https://puntticmuntanyola.typeform.com/to/Uhf9TXEH?typeform-source=etsdigital.cat> [4] <https://etsdigital.cat/programa-de-benestar-digital>