



## **Czym jest higiena cyfrowa i jak o nią dbać?**

---

### **Cel Szkolenia:**

**Celem szkolenia jest zwiększenie świadomości uczestników na temat wpływu technologii na zdrowie psychiczne i fizyczne, a także wyposażenie ich w praktyczne narzędzia i strategie pozwalające na świadome, zrównoważone i bezpieczne korzystanie z urządzeń cyfrowych.**

### **Wykładowca:**

- **Natalia Zwierzchowska - Coach, Trenerka biznesu, Trenerka odporności psychicznej MTQ Plus, Managerka z 15 letnim doświadczeniem w branży medycznej, Konsultantka ds. zarządzania procesami w branży medycznej.**

### **Program:**

- **Higiena cyfrowa - dlaczego warto o nią dbać?**
- **Jak technologia wpływa na mózg i ciało?**
- **Najczęstsze błędy w korzystaniu z technologii**
- **Narzędzia i strategie, które pomogą skutecznie zadbać o higienę cyfrową**
- **Budowanie zdrowych nawyków cyfrowych**
-

## **Podsumowanie i sesja Q&A**

