



Vaizdo paskaitų kursas

# Būti sąmoningu skaitmeniniame pasaulyje

Kursai yra įrašyti, juos galėsite peržiūrėti sau patogiu metu, kiek norėsite kartų.

**SVARBU:** įsigiję kursą gausite pakvietimą prisijungti prie thinkific platformos, kurioje galėsite žiūrėti kursą.

Lektorė **ALGĖ JABLONSKIENĖ**  
personalo valdymo ir organizacijų vystymo ekspertė

## KURSO TIKSLAS:

- Suvokti kaip skaitmeninis pasaulis įtakoja žmonių:
  - o fiziologiją - smegenų vystymąsi, neurochemiją ir kitus procesus,
  - o psichiką - atmintį, dėmesį, valią bei gebėjimą priimti sprendimus,
  - o psichologiją - patiriamo streso lygmenį, nuotaikų kaitą ir depresyvumą bei savivertę.
- Suvokti kaip skaitmeninis pasaulis įtakoja mūsų vaikų vystymąsi ir sveikatą bei tarpusavio santykius.
- Suvokti kaip skaitmeninis pasaulis įtakoja verslo sprendimus ir įmonių valdymą.
- Gauti praktinius įrankius kaip gerinti gyvenimo kokybę bei sveikatą:
  - o savo,
  - o savo vaikų bei šeimos,
  - o darbuotojų ir komandos.

## BAIGĘ KURSA JŪS:

Gebėsite geriau kontroliuoti savo elgesį skaitmeninėje erdvėje, priimsite sąmoningus ir savarankiškus sprendimus, liečiančius jūsų fizinę bei psichinę sveikatą, tarpusavio santykius ir verslo valdymą.

## KAIP VYKS SUVOKIMO PROCESAS:

- Kursų metu bus:
  - o Pristatyti naujausi pasauliniai tyrimai bei teorijos,
  - o Atliekamos asmeninės užduotys, skatinančios naują patyrimą ir suvokimą,
  - o Atliekamos grupinės praktikos ir diskusijos.
- Kursų metu bus paskiriamos praktinės užduotys įpročių keitimui.

## LEKTORĖ

ALGĖ JABLONSKIENĖ



Esu personalo valdymo bei organizacijų vystymo ekspertė, dirbanti šioje srityje beveik 25 metus. Esu be galo smalsi ir pastoviai besimokanti, skaitanti pranešimus įvairiose konferencijose bei dalyvaujanti įvairiose Lietuvos bei tarptautinėse konferencijose, vedanti įvairius mokymus keturiomis kalbomis (lietuvių, rusų, anglų bei lenkų).

Mano stiprybė diegti pokyčius bei inovacijas įmonėse, keičiant įmonių kultūrą bei procesus, juos automatizuojant bei robotizuojant. Turiu patirties tiek dirbant vidutinio dydžio (100 + darbuotojų), tiek didelėse organizacijose (6000 + darbuotojų), ne tik Lietuvoje, bet ir kitose šalyse. Esu vedusi daugiau nei 350 seminarų įvairiomis psichologijos bei vadybos temomis.

Daugiau nei 35 m. domiuosi žmogaus psichologija, kūno ir proto tarpusavio įtaka. Studijavau įvairiose šalyse ir gilinausi į skirtingas praktikas, pasirinkdama metodus, turinčius mokslinį pagrindimą ir labiausiai padedančius spręsti kylančius žmogui iššūkius.

### IŠSILAVINIMAS

- |             |   |
|-------------|---|
| 2004 – 2006 | EMBA, BMI (BALTIC MANAGEMENT INSTITUTE bendradarbiaujant su Vytauto Didžiojo Universitetu, HEC Paris, Louvain School of management ir kt. ) |
| 1993 -1995  | MBA, psichologija, Vilniaus Universitetas   |

### PAPILDOMAS IŠSILAVINIMAS

- |             |  |
|-------------|--|
| 2020        | Conscious Digital Coaching Certification (Sąmoningas skaitmeninių įpročių konsultavimas) (London, UK)                                  |
| 2019        | Myers-Briggs Type Indicator Step 1 certification (Warsaw, Poland)<br>Myers-Briggs Type Indicator Step 2 certification (Warsaw, Poland) |
| 2018        | ICF Coach Certification, Erickson Coach International (Vilnius, Lietuva)<br>Cut-e Instruments Certification (Vilnius, Lietuva)         |
| 2014- 2015  | Craniosacrum Therapy Certification (Osteopatijos pakraipa) (London, UK)  |
| 2009 - 2014 | Sisteminis konsultavimas pagal B. Hellinger (Vokietija, Rusija)  |
| 2006 – 2007 | Organization Development Certification (USA)   |
| 1995 -1997  | Geštalto studijos 1-2 pakopos, (Kaunas, Lietuva)   |

## KURSO TEMOS:

### Ar aš turiu priklausomybę nuo telefono ar kompiuterio ekrano?

*Kas yra skaitmeninė priklausomybė? Pasitikrinkime ar esame priklausomi.*

*Renkuosi laisvanoriškai ar man formuojami pasirinkimai?*

*Kaip veikia elektroninė reklama?*

### Laimės hormonai ir kaip juos veikia skaitmeninis pasaulis.

*Laimės hormonai: dopaminas, oksitocinas, serotoninas ir endrofinas. Dėl ko jie mums gyvybiškai svarbūs?*

*Kaip skaitmeninis pasaulis naudoja laimės hormonus, kurdamas iliuzinę laimę?*

*Kaip galime susikurti tikrą bei ilgalaikį džiaugsmą?*

*Kas yra priklausomybę sukiantis dizainas („Addictive design“) ir kaip jis naudojamas versle bei socialinėje erdvėje?*

### Skaitmeninio pasaulio įtaka mūsų esminiems psichiniams procesams (atminčiai ir dėmesiui).

*Kokia bus žmogaus vertė robotizuojant veiklą?*

*Kaip mes prisimename?*

*Ar tikrai, jaunosios kartos gebėjimas išlaikyti dėmesį yra silpnesnis nei auksinės žuvelės?*

*GPS naudojimas – pagalba ar žala?*

### Mokymasis ir sprendimų priėmimas skaitmeniniame pasaulyje.

*Kaip mes mokomės?*

*Kuo skiriasi mokymasis iš popierinių knygų bei elektroninėje erdvėje?*

*Kas daro įtaką mūsų sprendimams?*

### Santykis su savimi, kitais ir kūryba skaitmeniniame pasaulyje.

*Santykis su savimi ir kitais skaitmeninėje aplinkoje.*

*Nuobodulys – labai nemėgstamas, bet būtinas.*

*Vienuma ir vienišumas – kuo jie skiriasi ir dėl ko jie yra svarbūs?*

*Kūrybos rūšys ir jai būtinos sąlygos.*

### Įtampa, „multitaskingas“ ir perdegimas.

*Multitaskingas – ar jis įmanomas bei naudingas?*

*Kaip kyla perdegimas?*

*Perdegimo stadijos ir kaip galime padėti sau bei savo kolektyvui.*

## KURSO ORGANIZATORIUS



Humanity  
Authenticity  
Intellectually

## KURSO KAINA:

77 EUR SU PVM 1 dalyviui

## REGISTRACIJA:

ramune@hai.institute

telefonas pasiteiravimui: 86 42 77871