

ZAŠTEKAJ TEHNOLOGIJO IN SEBE

Program za krepitev digitalnih in (med)osebnih veščin



Pridružite se 40-urnemu programu in se naučite se varne in učinkovite uporabe pametnih telefonov, spleta in e-storitev ter okrepite komunikacijo, čustveno inteligenco in samozavest.

Program združuje praktična znanja in podporo za lažje soočanje z izzivi sodobnega sveta – nadgradite svoje digitalne in življenjske spretnosti!

VSEBINE PROGRAMA:

- Uvod v uporabo pametnega telefona in aplikacij za vsakdan.
- Digitalni bonton in komunikacija.
- Prepoznavanje lažnih novic in spletnih prevar.
- Varna uporaba interneta.
- Aplikacije za organizacijo časa.
- Prepoznavanje lažnih novic in spletnih prevar.
- Portali državnih ustanov.
- Tehnike sproščanja in obvladovanje stresa.
- Soočanje s spremembami in ohranjanje duševnega zdravja.

KOMPETENCE:

Udeleženec razvija digitalno pismenost ter krepki komunikacijske, socialne in čustvene veščine za uspešno delovanje v sodobnem svetu.

KDO SE LAHKO VKLJUČI?

Program je namenjen odraslim, prednost imajo osebe:

- z največ V. ali nižjo stopnjo izobrazbe (zaposleni, brezposelni, upokojenci),
- stare 55 let in več (zaposleni, brezposelni),
- tujci.



Organizacijo izvedbe prilagodimo potrebam in željam zainteresiranih.

PRIJAVA IN INFORMACIJE:

Fundacija za izboljšanje zaposlitvenih možnosti
PRIZMA, ustanova
Tkalski prehod 4, 2000 Maribor

- ☎ Telefon: 02/333 13 30, 030 201 040
- ✉ e-mail: tajnistvo@fundacija-prizma.si
- 🌐 spletna stran: www.fundacija-prizma.si

PROGRAM POKRIVA NASLEDNJE VSEBINE:

OSNOVNE UPORABE PAMETNEGA TELEFONA

Nastavitve, osnovne aplikacije,
vsakodnevna uporaba.

RAZUMEVANJE INTERNETA IN VARNA UPORABA SPLETA

Wi-Fi, mobilni internet, lažne novice,
spletne prevare.

DIGITALNA ORODJA ZA ORGANIZACIJO ČASA

Koledarji, opomniki, sezname opravil.

SAMOZAVEDANJE, OBVLADOVANJE ČUSTEV IN STRESNIH SITUACIJ

Tehnike sproščanja, prepoznavanje
čustev, ipd.

PRILAGODLJIVOST

Razvijanje sposobnosti za sprejemanje
sprememb in ohranjanje pozitivnega
odnosa do novih situacij in izzivov.



ISKANJE IN PREVERJANJE INFORMACIJ NA SPLETU

Razlikovanje med viri, zanesljivost
podatkov, ipd.

KIBERNETSKA VARNOST IN ZAŠČITA OSEBNIH PODATKOV

Varna gesla, 2FA, prepoznavanje
phishinga, ipd.

UČINKOVITA SPLETNA KOMUNIKACIJA IN DIGITALNI BONTON

Uporaba Viberja, WhatsAppa, Zoom-a,
kulturno vedenje na spletu.

KOMUNIKACIJSKE IN SOCIALNE VEŠČINE

Aktivno poslušanje, sodelovanje,
reševanje konfliktov, medgeneracijsko
razumevanje.