



CoachingHer

Coaching per l'empowerment e il
successo



Finanziato dall'Unione Europea. Tuttavia, le opinioni e i pareri espressi sono esclusivamente quelli dell'autore/degli autori e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione Europea o dell'Agenzia esecutiva per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono essere ritenute responsabili per questo.

Coaching per mamme

- Competenza digitale -

Obiettivi del workshop



- ✓ Conoscere gli strumenti digitali di base
- ✓ Organizzare la vita quotidiana in modo digitale
- ✓ Conoscere le competenze relative al lavoro a distanza e al lavoro ibrido
- ✓ Rafforzare le competenze nel campo dei media

Cosa significa per te "alfabetizzazione digitale"?

- Conoscenza e applicazione degli strumenti digitali
- "Attualmente organizzi la tua vita quotidiana con l'alfabetizzazione digitale?"
- "Cosa ti stressa o ti aiuta nella tua routine quotidiana?"

Nozioni di base sulla "competenza digitale"



Possibilità tecnologiche



Competenze informatiche



Capacità di comunicazione e collaborazione

Nozioni di base sulla "competenza digitale"

Organizzazione digitale

Gestione digitale dell'agenda
Appuntamenti con promemoria

Sicurezza su Internet

Privacy
Password complesse

Comunicazione online

E-mail, WhatsApp, gruppi

Utilizzo dei media da parte dei bambini

Funzione di modello
Stabilire delle regole

Esercizio: "Competenza digitale"

- Foglio di lavoro
- "Cosa si può utilizzare in modo più efficace in questo modo?"
- "Cosa mi manca per farlo?"
- "Qual è il valore aggiunto che ottengo grazie alla digitalizzazione?"

Opportunità e rischi

- Scambio di esperienze
- Tempo trascorso davanti allo schermo e tempo offline (equilibrio digitale)

Strumenti digitali da utilizzare nella vita quotidiana

- Calendario
- App per liste (cose da fare)
- Messenger
- App per lo shopping
- Yoga/meditazione/sport (formati online)
- Musica/podcast
- App educative per bambini, ad esempio strumenti musicali

Conclusione

- "Quali strumenti digitali userò in futuro?"

GRAZIE!