



TechnoWell

NEWSLETTER #1

PRIČAJMO O DIGITALNOM STRESU

Jeste li znali da alati koji su osmišljeni kako bi nam olakšali posao mogu biti i značajan izvor stresa?



Od stalnih notifikacija do beskrajnih digitalnih zadataka, mnogi odrasli osjećaju preopterećenost zbog pritiska da stalno budu dostupni, brzo odgovaraju i prate tehnologije koje se neprestano mijenjaju. Ovaj rastući izazov poznat je kao tehnostres – i postaje sve važnija tema u suvremenom radnom okruženju.

Kroz projekt TechnoWell radimo na tome da pomognemo edukatorima odraslih, menadžerima i zaposlenicima prepoznati, spriječiti i upravljati tehnostresom, uz istovremeno stvaranje zdravijeg i uravnoteženijeg digitalnog radnog okruženja.



TechnoWell

NEWSLETTER #1

O PROJEKTU

TechnoWell je dvogodišnji Erasmus+ projekt koji okuplja partnere iz Njemačke, Hrvatske, Litve, Bugarske, Cipra i Irske. Fokusira se na jedan od najvažnijih izazova današnjih radnih okruženja: tehnostres. Kako digitalni alati postaju neizostavan dio svakodnevnog rada, mnogi odrasli suočavaju se s preopterećenjem, pritiskom i sagorijevanjem.

Naš cilj je jednostavan, ali važan:

- Osnažiti edukatore odraslih, menadžere i zaposlenike praktičnim alatima i vještinama za usklađivanje digitalne transformacije i dobrobiti
- Jačati kompetencije digitalnog vodstva kako bi se stvarala zdravija radna okruženja

SASTANAK U BUGARSKOJ

Naše putovanje službeno je započelo prvim transnacionalnim projektnim sastankom u Bugarskoj, čiji je domaćin bila naša partnerska organizacija.

Tijekom dva produktivna dana partneri su:

- uskladili viziju i ciljeve projekta
- dogovorili vremenski okvir i odgovornosti
- istražili koncept tehnostresa iz različitih nacionalnih perspektiva
- postavili temelje za nadolazeće edukacije i resurse



RAZVOJ EDUKACIJSKOG PROGRAMA TECHNOWELL

Postignut je važan korak!

Partneri su zajednički razvili strukturu edukacijskog programa TechnoWell, koji će postati 30-satni tečaj za edukatore odraslih i menadžere.

Tečaj se fokusira na područja kao što su:

- digitalno vodstvo i dobrobit
- prepoznavanje i prevencija tehnostresa
- izgradnja zdravih digitalnih radnih kultura
- praktične strategije za upravljanje digitalnim preopterećenjem

Trenutačno su moduli i ishodi učenja u procesu validacije od strane dionika (edukatora, HR stručnjaka i organizacija). Time se osigurava da edukacija nije samo inovativna, već i relevantna, praktična i primjenjiva u stvarnim radnim okruženjima.



**NADOLAZEĆE
AKTIVNOSTI**



**EDUKACIJA ZA
EDUKATORE U
HRVATSKOJ
LISTOPAD 2026.**



**LOKALNE
RADIONICE**

UKLJUČITE SE

Pozivamo:

- edukatore odraslih
- HR stručnjake
- menadžere i voditelje timova
- organizacije zainteresirane za dobrobit na radnom mjestu

da sudjeluju u testiranju i oblikovanju rezultata našeg projekta. Budite među prvima koji će istražiti i koristiti nove alate i mogućnosti edukacije!

Kako se uključiti: kontaktirajte nas putem e-maila projekta, pratite nas na Facebooku, posjetite našu web stranicu ili se obratite jednoj od naših lokalnih partnerskih organizacija.



Facebook: <https://www.facebook.com/TechnoWellProject>
Web stranica: <https://technowell.projectsgallery.eu/>

Email: technowell@euplus-project.eu



Ovo djelo licencirano je pod
Creative Commons Attribution
4.0 International licencom.

Financira Europska unija. Izraženi stavovi i mišljenja isključivo su stavovi autora i ne odražavaju nužno stavove Europske unije ili Izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.
Broj projekta: 2025-1-DE02-KA220-ADU-000360716