

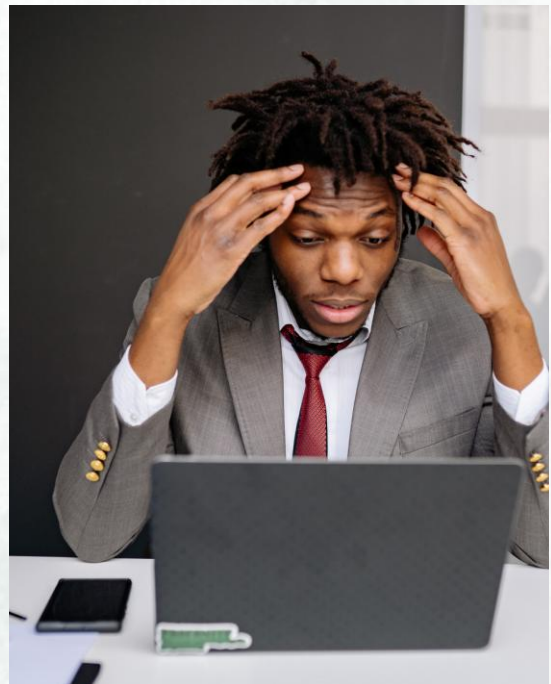


# TechnoWell

## NAUJIENLAIŠKIS NR. 1

### PASIKALBĖKIME APIE SKAITMENINĮ STRESĄ

Ar žinojote, kad būtent tie įrankiai, kurie sukurti palengvinti mūsų darbą, gali tapti ir reikšmingu streso šaltiniu?



Nuo nuolatinių pranešimų iki nesibaigiančių skaitmeninių užduočių – daugelis žmonių jaučiasi prislėgti spaudimo nuolat būti pasiekiamais, greitai reaguoti ir neatsilikti nuo nuolat besikeičiančių technologijų. Šis augantis iššūkis vadinamas „technostresu“ ir jis tampa vis svarbesne problema šiuolaikinėse darbovietėse. Daugiau apie technostresą – [mūsų straipsnyje, čia](#).

Per [„TechnoWell“ iniciatyvą](#) siekiame padėti suaugusiųjų edukatoriams(-ėms), vadovams(-ėms) ir darbuotojams(-ėms) atpažinti ir užkirsti kelią technostresui bei jį valdyti, kartu kuriant sveikesnę ir labiau subalansuotą skaitmeninę darbo aplinką, rūpinantis psichikos sveikata ir bendra gerove darbe.



## NAUJENLAIŠKIS NR. 1

### APIE PROJEKTĄ

„TechnoWell“ – tai dvejų metų trukmės Erasmus+ projektas, subūręs partnerius iš Lietuvos, Vokietijos, Kroatijos, Bulgarijos, Kipro ir Airijos. Jo siekis yra sutelkti dėmesį į vieną aktualiausių šiandienos darbo vietų iššūkių – technostresą.

Skaitmeninėms technologijoms tampant neatsiejama kasdienio darbo dalimi, daugelis žmonių patiria informacinę perkrovą, spaudimą ir perdegimą.

Mūsų tikslas – paprastas, bet svarbus:

- suteikti suaugusiųjų edukatoriams, vadovams ir darbuotojams praktinių įrankių bei įgūdžių, padedančių derinti skaitmeninę transformaciją darbe su visokeriopa žmonių gerove;
- stiprinti skaitmeninės lyderystės kompetencijas, siekiant kurti sveikesnę darbo aplinką.

### PARTNERIŲ SUSITIKIMAS BULGARIJOJE

Mūsų kelionė oficialiai prasidėjo pirmuoju tarptautiniu projekto partnerių susitikimu Bulgarijoje.

Per dvi produktyvias dienas projekto partneriai:

- suderino projekto viziją ir tikslus;
- susitarė dėl veiklų grafiko ir atsakomybių;
- aptarė technostreso sampratą iš skirtingų nacionalinių perspektyvų;
- padėjo pagrindus būsimiems mokymams ir ištekliams kurti.





## NAUJENLAIŠKIS NR. 1

### „TECHNOWELL“ MOKYMŲ PROGRAMOS VYSTYMAS

Įgyvendintas svarbus projekto etapas!

Partneriai kartu sukūrė „TechnoWell“ mokymų programos struktūrą, kuri taps 30 valandų trukmės mokymų kursu, skirtu suaugusiųjų ugdymo specialistams(-ėms) ir vadovams(-ėms).

Mokymų temos apima:

- skaitmeninę lyderystę ir gerovę;
- technostreso atpažinimą ir prevenciją;
- sveikos skaitmeninės darbo kultūros kūrimą;
- praktines strategijas, padedančias valdyti skaitmeninę perkrovą.

👉 Šiuo metu mokymų moduliai yra vertinami suinteresuotųjų šalių (švietėjų, personalo specialistų ir įvairių organizacijų atstovų). Tai padeda užtikrinti, kad mokymai būtų ne tik inovatyvūs, bet ir aktualūs, praktiški bei pritaikomi realiose darbo situacijose.



---

## Numatomos veiklos



LEKTORIŲ  
APMOKYMAI  
KROATIJOJE  
2026 M. SPALĮ



VIETINIAI  
NEMOKAMI  
MOKYMAI VISOSE  
PROJEKTO ŠALYSE



Co-funded by  
the European Union




## NAUJIENLAIŠKIS NR. 1

### ĮSITRAUKITE

Kviečiame:

- Suaugusiųjų ugdymo specialistus(-es)
- Personalo (HR) specialistus(-es)
- Vadoves(-us)
- Komandų lyderes(-us)
- Visas organizacijas, besidominčias darbuotojų gerove

 Pasekite projekto naujienas ir būkite tarp pirmųjų, kurie galės išbandyti naujus praktinius įrankius ir pasinaudoti mokymosi galimybėmis!



**Facebook:** <https://www.facebook.com/TechnoWellProject>

**Interneto svetainė:** <https://technowell.projectsgallery.eu>

El. paštas: [technowell@euplus-project.eu](mailto:technowell@euplus-project.eu)



This work is licensed under a  
Creative Commons Attribution  
4.0 International License

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them. Project Number: 2025-1-DE02-KA220-ADU-000360716