



# TechnoWell

## БЮЛЕТИН #1

### ДА ПОГОВОРИМ ЗА ДИГИТАЛНИЯ СТРЕС

Знаете ли, че самите дигитални инструменти, предназначени да улеснят работата ни, могат да бъдат и основен източник на стрес?



От постоянни известия до безкрайни дигитални задачи, много възрастни се чувстват претоварени от натиска да останат свързани онлайн, да реагират бързо и да са в крак с постоянно променящите се технологии. Това нарастващо предизвикателство е известно като технострес – и се превръща в ключов проблем на съвременните работни места.

Чрез проекта TechnoWell ние имаме за цел да помогнем на преподаватели, мениджъри и служители в компании да разпознават, предотвратяват и управляват техностреса на работното място, като същевременно изграждаме по-здравословна и по-балансирана дигитална работна среда.



# TechnoWell

## БЮЛЕТИН #1

### ЗА ПРОЕКТА

TechnoWell е двугодишен проект по програма „Еразъм+“, който обединява партньори от Германия, Хърватия, Литва, България, Кипър и Ирландия. Той се фокусира върху едно от най-належащите предизвикателства на днешните работни места - техностреса. Тъй като дигиталните инструменти се превръщат в съществена част от ежедневната работа, много възрастни изпитват претоварване, напрежение и прегаряне.

Нашата конкретна цел е:

- да предоставим на учителите на възрастни, мениджърите и служителите в компании практически инструменти и умения за балансиране на дигиталната трансформация и благосъстоянието.
- да укрепим компетенциите за дигитално лидерство, за да създадем по-здравословна работна среда.

### ПЪРВА ПАРТНЬОРСКА СРЕЩА В БЪЛГАРИЯ

Нашето пътешествие официално започна с първата транснационална среща по проекта в България, организирана от българския ни партньор - “Акта Консултинг” ЕООД.

В продължение на два продуктивни дни партньорите:

- се споразумяха за визията и целите на проекта;
- за сроковете и отговорностите;
- проучиха концепцията за технострес от различни национални гледни точки
- положиха основите за предстоящо обучение и ресурси.





# TechnoWell

## БЮЛЕТИН #1

### РАЗРАБОТВАНЕ НА ПРОГРАМАТА ЗА ОБУЧЕНИЕ НА TECHNOWELL

Първият ключов етап от проекта вече е достигнат!

Партньорите разработиха съвместно структурата на обучителната програма TechnoWell, която ще се превърне в 30-часов курс за обучители и мениджъри на възрастни.

Курсът се фокусира върху области като:

- дигитално лидерство и благополучие
- разпознаване и предотвратяване на техностреса
- изграждане на здравословни дигитални работни култури
- практически стратегии за управление на дигиталното претоварване

В момента модулите и резултатите от обучението се валидират от заинтересованите страни (преподаватели, HR специалисти и организации). Това гарантира, че обучението е не само иновативно, но и релевантно, практично и приложимо в реални работни условия.



## ПРЕДСТОЯЩИ СЪБИТИЯ



**ОБУЧЕНИЕ ЗА  
ОБУЧИТЕЛИ И  
МЕНИДЖЪРИ В  
ХЪРВАТИЯ  
ОКТОМВРИ 2026 Г.**



**МЕСТНИ СЕМИНАРИ**



# TechnoWell

## БЮЛЕТИН #1

### ВКЛЮЧЕТЕ СЕ И ВИЕ

Каним:

- обучители на възрастни
- HR специалисти
- мениджъри и ръководители на екипи
- организации, заинтересовани от благосъстоянието на работното място

да участват в тестването и оформянето на резултатите от нашия проект. Бъдете сред първите, които ще проучат и използват нови инструменти и възможности за обучение!

За да се включите, свържете се с нас чрез имейла на проекта, следвайте ни във Facebook, посетете нашия уебсайт или се свържете с някоя от нашите местни партньорски организации.



Фейсбук страница: <https://www.facebook.com/TechnoWellProject>  
Уебсайт: <https://technowell.projectsgallery.eu/>  
Имейл: [technowell@euplus-project.eu](mailto:technowell@euplus-project.eu)



Това произведение е  
лицензирано под Creative  
Commons Attribution 4.0  
International License

Съфинансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения обаче принадлежат изцяло на техния(ите) автор(и) и не отразяват непременно възгледите и мненията на Европейския съюз или на Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). За тях не носи отговорност нито Европейският съюз, нито EACEA. Проектен номер: 2025-1-DE02-KA220-ADU-000360716