
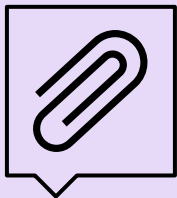


Tehno Stress

Oveselība konference
"Emocionālā veselība darbā un
mājās"



24/7/365

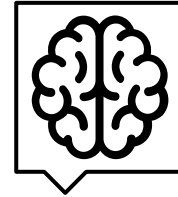


- Zināšanu trūkums,
- spiediens ātri reaģēt,
- multi-taskings,
- vairāku sistēmu lietošana,
- nespēja paredzēt tehnoloģiju darbību.

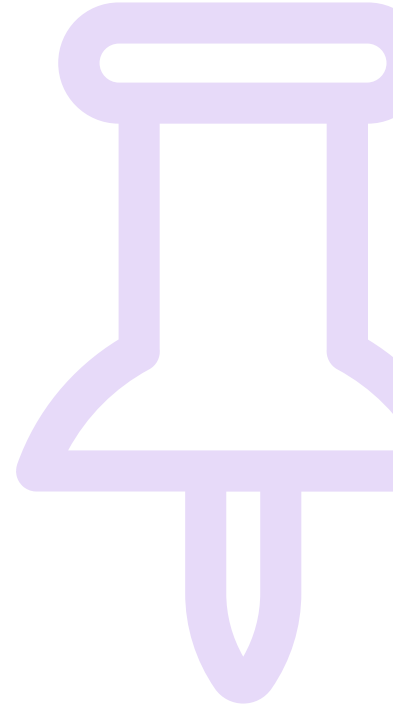
Simptomi



Fiziski

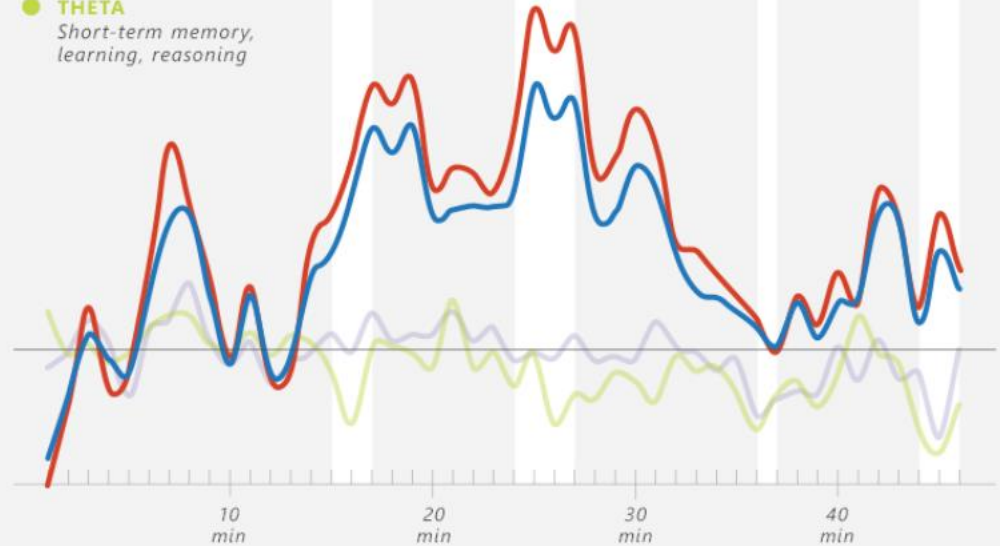


Garīgi/ Uzvedības



Attālinātās sapulces

- **GAMMA**
Integrating multiple senses & information
- **BETA**
Concentration, anxiety
- **ALPHA**
Calm, relaxed
- **THETA**
Short-term memory, learning, reasoning



More communications



48%

increase in Teams chats
per person overall



55%

increase in number of
meetings and calls per week

Fewer boundaries



2x

share of Teams users
sending after hours chats



69%

more Teams chats per
person after hours

Source: Microsoft takes privacy seriously. We do not use personal data, organization identifying data, or customer content to produce data visualizations. Data reflects increase in Microsoft Teams activity between February and August 2020.

A black and white photograph of a person wearing a checkered shirt, sitting at a desk and writing in a spiral notebook with a pen. A smartphone and a laptop are also visible on the desk. The text is overlaid on the right side of the image.

Pozitīvie

62% empātiskāki

52% līdzvērtīgāki



Atpazīsti sevi!

Kas Tev rada vislielāko
tehnostresu?

Sapulces

30 minūtes

Pauzes

Ik pa 2h

Neformāli

Ir svarīgi

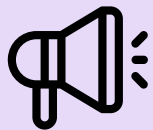
Zināšanas

Sadraudzēties ar tehnoloģijām

Robežas

Uzstādi Tu





Rīcības plāns!

- Velti laiku tehnoloģiju apgūšanai,
- Izstrādā plānu A, B, C,
- Esi 80% perfekts,
- Humors,
- Sagatavošanās ir svarīga!

LAIKS

PIRMS

NOTIKUMĀ

PĒC

TU

Prakse

- Izmēģini
- Vizualizē
- Pārskati

Pilna jauda

- Būt klātesošam
 - Stāsti
 - Humors
 - Laiks
- «trešā acs& auss»

Uzlabo

- Atsauksmes
- Pieredzes krāšana
- Investē zināšanās

IT

Izkārtojums

- Telpa
- Skaņa
- Ierīces

Gatavība

- Cilvēcīgums
- Mērfija likums
- Plāns ABC

Dati

- Kas nostrādāja?
- Kas nē?
- Plāns nākotnei

AUDITORIJA

Gatavojies

- Informē par tehnoloģiju
- Process
- Laiks

Cieņa

- Iepazīstini
- Cieņa par dažādo
- Dažādi iesaistes varianti

Pateicība

- Pateicība
- Papildu informācija
- atpakaļsaite

FOKUSS

A black and white photograph of a person sitting at a desk. The person's hands are visible, holding a white coffee cup. In the foreground, a laptop is open, with its keyboard and screen visible. The background is slightly blurred, showing what appears to be a window with a grid pattern. A white rectangular box is overlaid on the center of the image, containing the text "Paldies!".

Paldies!