



# DIGITAL DECLUTTERING

## Migliorare produttività e benessere con l'utilizzo consapevole del digitale

Viviamo in un'epoca di costante connessione, dove la tecnologia permea ogni aspetto della nostra vita. Questo legame simbiotico con il **digitale** ha amplificato le nostre potenzialità, ma ora ci presenta il conto: il disordine digitale. Un accumulo di notifiche, e-mail, file, social media che ci sovrasta, creando stress, ansia e diminuendo drasticamente la nostra produttività. E se invece di disconnetterci, imparassimo a **gestire la tecnologia** in modo nuovo e consapevole?

### Obiettivi

Fornire a manager e professionisti gli strumenti e le competenze necessarie per creare un **equilibrio** tra tecnologie digitali, produttività e benessere organizzativo. Esplorare e implementare gli strumenti e le tecniche per coltivare un ambiente di lavoro digitale positivo e ridurre lo stress.

### Contenuti

#### Introduzione al *decluttering* digitale

- Dilemma del disordine digitale: comprendere la pervasività e l'impatto del disordine digitale.
- Paradosso della produttività: il sovraccarico digitale ostacola la concentrazione e l'efficienza.
- Connessione con il benessere: esplorare il legame tra abitudini digitali e livelli di stress.

#### Strategie per un *decluttering* digitale consapevole

- Minimalismo digitale: adottare un approccio "meno è meglio" all'uso della tecnologia.
- *Decluttering* del proprio panorama digitale: *mindset* e strumenti.
- Gestire notifiche e distrazioni: creare uno spazio di lavoro privo di distrazioni (e ricco di relazioni).

#### Uso consapevole e corretto della tecnologia

- Il potere dell'intelligenza artificiale: aumentare la produttività e il benessere.
- Strumenti di collaborazione intelligenti: migliorare il lavoro di squadra e la comunicazione.
- Il potere dell'empatia digitale: consapevolezza e "senso" per una ecologia delle relazioni.

#### Coltivare un ambiente di lavoro (digitale) positivo

- Stabilire confini digitali sani: stabilire linee guida per l'uso della tecnologia sul posto di lavoro.
- Promuovere iniziative di benessere digitale: la tecnologia per le persone.
- Dare l'esempio: modellare abitudini digitali consapevoli per i membri del team.

### Benefici attesi

Al termine del corso i partecipanti disporranno di visione, ispirazione e metodo per costruire un ambiente di lavoro consapevole e produttivo, con un impatto positivo sia sul benessere individuale che sul successo organizzativo.

- Liberarsi dal caos digitale, eliminando le distrazioni e ritrovando il controllo.
- Impiegare la tecnologia per potenziare le capacità personali a vantaggio del team e dell'organizzazione.
- Creare un ambiente di lavoro positivo promuovendo il benessere digitale.

### Destinatari

Manager di tutte le funzioni, professionisti HR, people & culture, responsabili sostenibilità, ESG.

### Docenza

**Giulia Ruta** è consulente e formatrice di marketing strategico, umanesimo digitale e management dell'innovazione. Affianca aziende, imprenditori e start-up per massimizzarne la crescita attraverso la valorizzazione del potenziale umano. *Innovation Manager* accreditata dal MIMIT e *Digital Champion* per promuovere la cultura dell'innovazione, stimolando e valorizzando le iniziative digitali tra le imprese e sul territorio. "Go digital, stay human" è il suo motto.

### Calendario

**19 giugno 2025** ore 09.00-18.00

### Quota di iscrizione

600 € + iva aziende associate 700 € + iva aziende non associate

### Sede

**Il Sestante Romagna** – Via Barbiani 8/10 – 48121 Ravenna