

# REPLUG *me*

Pomáháme dětem i dospělým, aby v digitálním světě neztratili sami sebe

## Nabídka vzdělávání

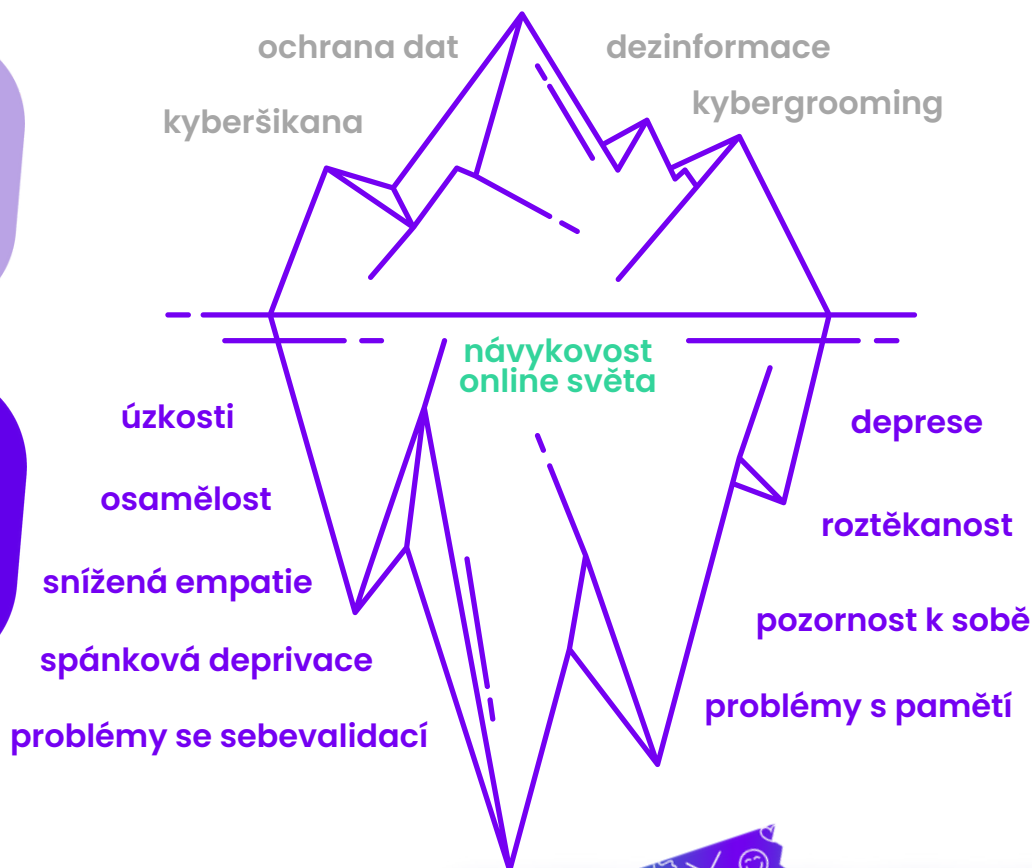


# Kdo jsme a čím se odlišujeme?

Záleží nám na tom, aby se děti a dospívající v online světě neztráceli a užívali digitální technologie uvědoměle a zdravěji. Jádru týmu Replug me proto tvoří zkušení psychologové. Díky inovativnímu přístupu a letitým poznatkům z praxe patříme v českém prostředí mezi průkopníky, kteří se na tuto problematiku zaměřují komplexně a do hloubky.

Běžné preventivní programy na školách řeší jen **povrchové problémy** dětí v online světě.

Naše řešení jde až **ke kořenům problémů**, o kterých se ve spojitosti s online světem běžně nemluví.



## Naše výzkumy ukazují, že:

- 82 %** dospívajících uvádí, že si s nimi rodiče o digitálních technologiích nepovídají
- 41 %** dospívajících zažívá vyšší pocit osamělosti
- 38 %** dospívajících uvádí, že spí ve všední dny méně než 7 hodin
- 37 %** dospívajících většinou až vždy sahá po telefonu při prožívání pocitů nudy
- 19 %** dospívajících přiznává, že jim nadměrně až škodlivé užívání telefonu zasahuje do jejich běžného života

## Díky našim programům:

- ✓ **15 000 dětí** přehodnotilo svůj přístup k online prostoru
- ✓ **5 250 rodičů** překonalo bariéru a lépe pochopilo dětský online svět
- ✓ **2 000 pedagogů** našlo způsob, jak žáky podpořit v dosahování digitální rovnováhy

## Šíříme osvětu a know-how na:

- ✓ už více než 10 konferencích a odborných přednáškách

## Děti online aneb To nejdůležitější o dětském online světě primárně pro rodiče dětí základních a středních škol

Jsou vaše děti neustále na telefonu? Máte pocit, že hrají digitální hry příliš často? Nechápete, co na tom vidí? Nejste v tom sami!

Pomůžeme vám pochopit dětský digitální svět a nastavit zdravý přístup k digitálním technologiím pro celou rodinu. Propojujeme odborné informace, praktické rady i pohled přímo "z terénu" od dětí a dospívajících.

Na semináři se dozvíte:

- proč jsou sociální sítě pro děti tak lákavé a jak se na nich tvoří závislost;
- kdy je čas u obrazovky přínosný a kdy už škodlivý;
- jak technologie ovlivňují soustředění, kritické myšlení nebo psychickou pohodu;
- jak u dětí vybalancovat čas strávený online a offline.

Nabízíme také navazující workshopy pro rodiče na témata: **Smysluplná pravidla pro dětský online svět** a **Zdravý gaming**.



1,5 h workshop + 30 minut diskuze



prezenčně | online

Cena:

11 200 Kč

Kapacita:

prezenčně až 20 osob  
online až 50 osob

## Jak s dětmi komunikovat o digitálním světě pro všechny dospělé, kteří s dětmi a dospívajícími pracují

„Jsou to závisláci! Neumí se už normálně bavit. Pořád jen koukají do obrazovky.“ Podobné věty o sobě děti a dospívající často slyší od dospělých. Jenže hanění důležité součásti jejich života není pro ně příjemné. Proto přestanou poslouchat a neslyší i ta skutečná rizika.

Na semináři se dozvíte:

- jestli jsou digitální technologie opravdu tak nebezpečné
- jak ovlivňují psychickou pohodu a mezilidské vztahy
- jakých zásad se při komunikaci o digitálním prostoru držet



1,5 h workshop + 30 minut diskuze



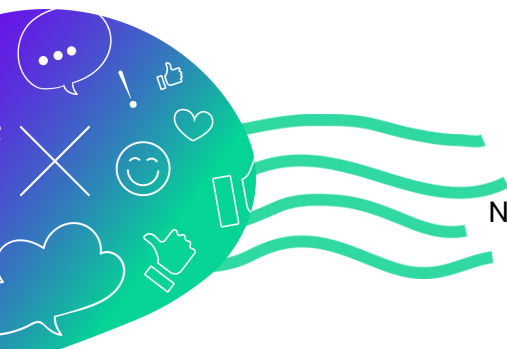
prezenčně | online

Cena:

11 200 Kč

Kapacita:

prezenčně až 20 osob  
online až 50 osob



Nenudíme teorií – převádíme ji do praxe!

## Komunikace a proč to někdy vážne? pro týmy

Chcete se dozvědět, proč je někdy tak těžké komunikovat a porozumět si s kolegy, i když jsme propojení nejrůznějšími technologiemi a celý den na příjmu? Procvičíme s vámi, jak komunikaci zlepšit a pomůžeme vám najít společnou řeč. Workshop je vhodný pro členy týmu i jejich vedoucí pracovníky.

Na workshopu probereme:

- **nejčastější problémy, které jsou spojené s týmovou komunikací;**
- **osvědčená pravidla komunikace;**
- **jak podpořit empatii;**
- **jak trénovat komunikační dovednosti;**
- **co dělat, když si nerozumíme, třeba i mezigeneračně.**

 **1,5 h workshop + 30 minut diskuze**

 **prezenčně | online**

Cena:

**11 200 Kč**

Kapacita:

prezenčně až 20 osob  
online až 50 osob

## Online rovnováha a jak nevyhořet

Speciální workshop se zaměřením na sebereflexi a individuální práci vám pomůže zhodnotit, zda užíváte digitální technologie při práci maximálně efektivně, zda vám technologie nezasahují do života více, než byste si přáli, a zda kvalitně odpočíváte. Vyzkoušíme si praktické tipy, které můžete okamžitě zohlednit i ve svých diářích a kalendářích.

Na workshopu se naučíte:

- **proč je tak těžké vypnout a jak nás konstantní připojení k internetu ovlivňuje;**
- **jak správně zapojit digitální technologie do každodenního života;**
- **praktické tipy pro lepší odpočinek, včetně realistického plánu, jak je aplikovat;**
- **proč trávíme tolik času na sociálních sítích nebo na e-mailu a jak tomu předcházet.**

 **1,5 h workshop + 30 minut diskuze**

 **prezenčně | online**

Cena:

**11 200 Kč**

Kapacita:

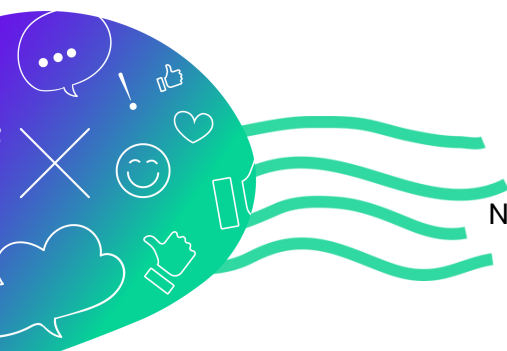
prezenčně až 20 osob  
online až 50 osob

## Program na míru

Připravíme pro vás workshop, konferenční příspěvek či jiná témata a formy vzdělávání na míru.

Cena:

**6 500 Kč/h**



Nenudíme teorií – převádíme ji do praxe!

Usilujeme o rozvoj zdravé digitální generace. Jak?  
Kromě kurzů pro firmy a jiné organizace realizujeme  
Digitální výchovu ve školách.

**Objednávkou našich kurzů podpoříte, aby i děti  
a vyučující našli digitální rovnováhu.**



[replugme@replugme.cz](mailto:replugme@replugme.cz)

[www.replugme.cz](http://www.replugme.cz)