

DIGITAL SUNDHED – FRA DIGITAL JUNIKIE TIL SELVKONTROL

- 9.00 – 9.20 **Registrering og morgenkaffe**
- 9.20 – 9.30 **Velkomst**
v/ Helle Gammelgaard, direktør i Generator
- 9.30 – 11.00 **Smarte phones og sarte hjerner**
v/ Imran Rashid, speciallæge i almen medicin og innovationschef

De sociale medier har taget kontrollen. Hjernen får dopamin *on demand*, når vi stikker hånden i lommen og fisker telefonen op for at tjekke nye likes og notifikationer, som får os til at føle os godt tilpas. Derfor er der mere end nogensinde før brug for viden om, hvad den rivende digitale udvikling betyder for vores hjerne og krop – og ikke mindst hvordan vi beskytter vores helbred i en digital brydningstid.

Med udgangspunkt i forskningsresultater præsenterer Imran, hvad digital afhængighed og det konstante onlineliv gør ved hjernen og kroppen. Han kommer også med bud på, hvordan mennesker kan få kontrollen over livet tilbage, så de igen kan bruge tiden på det, der er vigtigst for dem. Denne viden er afgørende for dig, der – i dit arbejde med børn og unge – skal tackle digital afhængighed professionelt.

- 11.00 – 11.15 Pause
- 11.15 – 12.00 **Fra stressklinikken: Psykiske, fysiske og faglige konsekvenser af unges digitale vaner**
v/ Thomas Pape, stressrådgiver og mentaltræner

Med udgangspunkt i 6500 individuelle samtaler med studerende stiller Thomas skarpt på, hvilke konsekvenser det har for unge, når deres digitale vaner udløser psykiske og fysiske symptomer på stress, angst og depression.

Thomas kommer med eksempler på de mentale dæmoner, der driver unges adfærd. Han fortæller også, hvordan han spotter mistrivsel gennem usunde digitale vaner, og hvordan han tester de unges digitale afhængighed. Du hører desuden om, hvorfor stress- og angstramte Louise dulmer symptomerne med app'en Wordbrain, og hvorfor umotiverede og ustrukturerede Peter er slave af sine digitale vaner.

- 12.00 – 12.45 **Frokost**



GENERATOR

PÆDAGOGIK & PSYKOLOGI

12.45 – 14.00

Workshop: Track, erkend og skab nye digitale vaner

v/ Thomas Pape, stressrådgiver og mentaltræner

Vi elsker at tracke vores adfærd og livsstil, og i denne workshop stiller vi skarpt på, hvor let det er at tracke de unges mobilvaner. Og en tracking åbner i den grad de unges øjne; at erkende ens digitale vaner sort på hvidt giver en helt ny motivation, tro og viljestyrke i forhold til at ændre vanerne. Det giver Thomas flere eksempler på fra stressklinikken.

I workshoppen præsenteres du for en række analoge hjerneøvelser, som du kan anvende i dit arbejde med at give de unge nye digitale vaner. Desuden får du også redskaber, som du kan bruge til at øge de unges evner til fordybelse og koncentration. Afslutningsvis skal du lave din egen workshop om fællesskab og digitale og analoge vaner. Denne workshop kan du efterfølgende anvende i din praksis.

14.00 – 14.15

Kaffe og kage

14.15 – 15.30

Workshop: Få kontrol over reptilhjernen og dopamin-junkien og nå de ting, der er vigtigst for dig

v/ Thomas Pape

I denne workshop skal vi arbejde med mentale mestringsstrategier, som kan være med til at sikre, at den unge bruger sine mentale ressourcer på det, der er vigtigst for ham/hende.

Du får en lang række redskaber – herunder eksempelvis:

- Øvelser til træning af viljestyrke og motivation.
- Metoder til håndtering af afbrydelser – fx "Ugens vigtigste møde – med dig selv".
- En app, der styrer din indlæringssevne bedst.

Afslutningsvis får du re-bootet dit eget selvbillede, så du tør og kan møde de sociale medier, uden de æder dit selvværd og din selvtillid op.

15.30

Tak for i dag



GENERATOR

PÆDAGOGIK & PSYKOLOGI