



## Training Fiche Template

<b>Title</b>	AUTO - LIMITATION										
<b>Keywords (meta tag)</b>	Slow navigation, auto-limitation, competenza del limite, tecnostress, mindfull digitale, internet-addiction										
<b>Provided by</b>	DEMOSTENE CENTRO STUDI										
<b>Language</b>	ITALIANO										
<b>Area</b>	<p><i>Please select one or more of the following:</i></p> <table border="0"> <tr> <td><i>Netiquette</i></td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td><i>Online security</i></td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td><i>Social Network</i></td> <td><input checked="" type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td><i>Digital Skills</i></td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td><i>Online Risks and opportunities</i></td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> </table>	<i>Netiquette</i>	<input type="checkbox"/>	<i>Online security</i>	<input type="checkbox"/>	<i>Social Network</i>	<input checked="" type="checkbox"/>	<i>Digital Skills</i>	<input type="checkbox"/>	<i>Online Risks and opportunities</i>	<input type="checkbox"/>
<i>Netiquette</i>	<input type="checkbox"/>										
<i>Online security</i>	<input type="checkbox"/>										
<i>Social Network</i>	<input checked="" type="checkbox"/>										
<i>Digital Skills</i>	<input type="checkbox"/>										
<i>Online Risks and opportunities</i>	<input type="checkbox"/>										
<b>Objectives / goals</b>											
Per imparare a fare un uso corretto dell'online è possibile dare dei consigli di Auto-Limitation. Alla fine del corso formativo si sarà abili a comunicare online in maniera appropriate acquisendo la competenza del limite.											
<b>Description</b>											
Le tecnologie sono entrate nella nostra vita e hanno creato una vera e propria forma di dipendenza, spesso non riconosciuta. Non c'è un momento del giorno in cui non siamo connessi,											





tra whatsapp, SMS, Facebook, Instagram, Twitter, YouTube, Messenger, email, siti, giochi, news, navigatore, meteo, e-commerce, ricerca di locali, consultazione dell'agenda ecc.

Chi più, chi meno, siamo un po' tutti dipendenti dal mondo digitale. Lo è un terzo degli Europei. A rivelarlo è uno studio internazionale condotto da Gfk su un campione di 22 mila persone in ben 17 Paesi del mondo. Per il 42% essere connessi è fondamentale. Ben il 29% ammette di avere problemi di dipendenza mentre il 34% ha difficoltà a prendersi una pausa da smartphone, PC e tablet.

Eppure un uso smodato dei dispositivi può comportare diversi "effetti collaterali".

Secondo uno studio condotto dall'Università di Stanford, tra le conseguenze del tecnostress, lo stress generato da un eccessivo uso dei dispositivi elettronici, ci sono disturbi della memoria, cali della concentrazione, ansia, insonnia e molti altri ancora.

Ognuno dei fornitori di questi servizi, concepiti per migliorarci la vita, vuole 'fidelizzarci', spingendoci a trascorrere più tempo possibile sui social network e con le tecnologie: chattando, giocando, pubblicando o commentando, mettendo like, scattando e condividendo foto, video, messaggi vocali ecc. E per molti c'è anche la consultazione delle email, gli scambi via SMS, la reperibilità continua al lavoro: basta avere uno smartphone e siamo sempre operativi.

Il tempo e l'evoluzione della tecnologia non si possono fermare, ma è importante e possibile ritrovare equilibrio, educazione, consapevolezza.

Ci convinciamo che qualcosa faccia imprescindibilmente parte della vita moderna, come essere su Facebook, avere uno smartphone, essere raggiungibili via email anche durante i fine settimana, essere sempre al corrente di quello che succede nel mondo.

Purtroppo, alcune di queste cose sono realmente obbligatorie: chiunque può trovarsi veramente nelle condizioni di dover essere raggiungibile durante i weekend, di essere su Facebook ecc anche se non vorrebbe.

Nonostante ciò ci sono delle cose che possiamo imparare a fare per favorire una slow-navigation e un auto-limitation e staccare dalla vita online.





Impariamo insieme a sentirci di nuovo padroni di noi stessi, riprendiamoci la nostra vita e il nostro tempo: saremo di nuovo connessi e partecipi dei tempi che corrono, ma con saggezza e consapevolezza, vivendo la tecnologia senza ansia, ma come alleato.

E' importante dunque sviluppare consapevolezza e buone pratiche nel rapporto tra la propria vita personale, familiare, sociale, lavorativa da una parte e le tecnologie dall'altra.

## Contents arranged in 3 levels

a. **Unit name:** AUTO-LIMITATION

i. **Section Name:**

1. **Contents:**

Consigli su come acquisire la Competenza del limite online.

Con i Social Network oggi possiamo fare un po' di tutto, ma è bene ricordare che a tutto c'è un limite e questo molto spesso viene completamente ignorato perché ritenuto poco importante. Questa unità intende dare suggerimenti su come Auto-Limitarsi online per promuovere un uso corretto dei social.

Alcuni consigli (Don'ts)

1. **Presenza online:** I social network non sono una parte essenziale e necessaria della nostra vita. Sono un extra, un modo di comunicare e condividere le nostre esperienze con persone che vediamo tutti i giorni o con le quali abbiamo una relazione frequente e reale. Non controllare il telefono e ciò che accade su queste piattaforme in continuazione. La vita vera è molto più emozionante;
2. **Manifestazione delle emozioni:** Se siamo arrabbiati con un collega di lavoro, non glielo diciamo tramite i social network e non lo pubblichiamo sul suo profilo per permettere a tutti gli altri di sapere cosa sta succedendo;





3. Nei commenti: non essere aggressivi, prepotenti o saccenti; non giudicare gli altri per dimostrare di avere ragione. Se proprio non riesci a sorvolare a dire la tua su un commento cerca di rivolgerti a queste persone con rispetto e pazienza: quando capisci in modo maturo l'opinione degli altri e riesci ad esporre le tue idee con rispetto, le situazioni diventano più sane, produttive e pacifiche;
4. Non criticare sempre tutto: ricorda che le persone "antisociali" tendono a criticare sempre chi hanno attorno e anche se stesse;
5. Non pubblicare i propri stati d'animo o le proprie relazioni affettive in qualsiasi momento: cosa che fai o cosa non fai, ciò che pensi e ciò che provi. Rispetta la tua intimità.

## 5 glossary entries

**Technostress:** stress generato da un uso eccessivo dei dispositivi digitali;

**digital mindfulness:** Una forma di meditazione applicata all'ambiente digitale

**Self limitation:** come limitare se stessi online incoraggiando un uso appropriato ed educato dei social network

## 10 Socratic test questions (multiple choice or true/false type questions)

Se siamo arrabbiati con un collega o un amico è giusto manifestare con un post pubblico questo sentimento V - F

Per una Auto-limitation non controllare il feed dei social in continuazione V - F

Essere sempre critici online ci fa diventare persone "Antisocial" V - T





## Top 5 key facts

Le tecnologie sono entrate nella nostra vita e hanno creato una vera e propria forma di dipendenza, spesso non riconosciuta

Secondo uno studio condotto dall'Università di Stanford, tra le conseguenze del tecnostress, lo stress generato da un eccessivo uso dei dispositivi elettronici, ci sono disturbi della memoria, cali della concentrazione, ansia, insonnia e molti altri ancora.

Con i Social Network oggi possiamo fare un po' di tutto, ma è bene ricordare che a tutto c'è un limite e questo molto spesso viene completamente ignorato perché ritenuto poco importante.

## Microtraining contents for Powtoon

-Ciao sono il tuo Tutor Digitale

-Oggi con i social media non c'è limite a quello che possiamo fare

-Ricorda: Ogni cosa ha un limite. Questo spesso viene ignorato e considerato poco rilevante

- Alla fine di questo training sarai in grado di limitare te stesso online e interagire in modo appropriato con gli altri

-5 regole per auto-limitation

- Numero 1: gestisci la tua presenza online

-Non guardare il feed costantemente





[www.clickclever.eu](http://www.clickclever.eu)

- I social network non sono vitali per noi, sono un extra!
- Numero 2: gestire le emozioni
- Sei arrabbiato con un amico?
- Non glielo dire via social media postando sul suo profilo pubblico. Non fare in modo che tutti sappiano cosa sta accadendo.
- Numero 3: come postare un commento
- Non essere aggressivo
- non essere saccente
- non giudicare
- mostra rispetto e pazienza
- Ricorda: quando esprimi un'opinione in materia rispettosa le situazioni diventano produttive e pacifiche
- Numero 4
- Non essere ipercritico
- Numero 5: rispetta la tua intimità
- Non condividere tutte le emozioni e gli stati d'animo che ti vengono in mente
- Cosa fai non fai
- pensieri
- stati d'animo

## Bibliography





[www.clickclever.eu](http://www.clickclever.eu)

David Mikics, The art of Slow Reading, Garzanti, 2013;

Un educatore riflessivo [oltre il] 2.0. generatore di capacità

<https://www.socialeducation.it/un-educatore-riflessivo-oltre-2-0-generatore-capacita/>

Cos'è la Mindfull Digitale, <http://www.digitalmindfulness.it/cose-la-digital-mindfulness/>

Related Material	
Related PPT	
Reference Link	

