



Digital wellbeing v pracovním životě

Michal Černý
2024

Hranice



Zahálka nebo prokrastinace



Produktivita



Vyhoření



Metody



ToDo - listy



Kanban

DONE

DOING

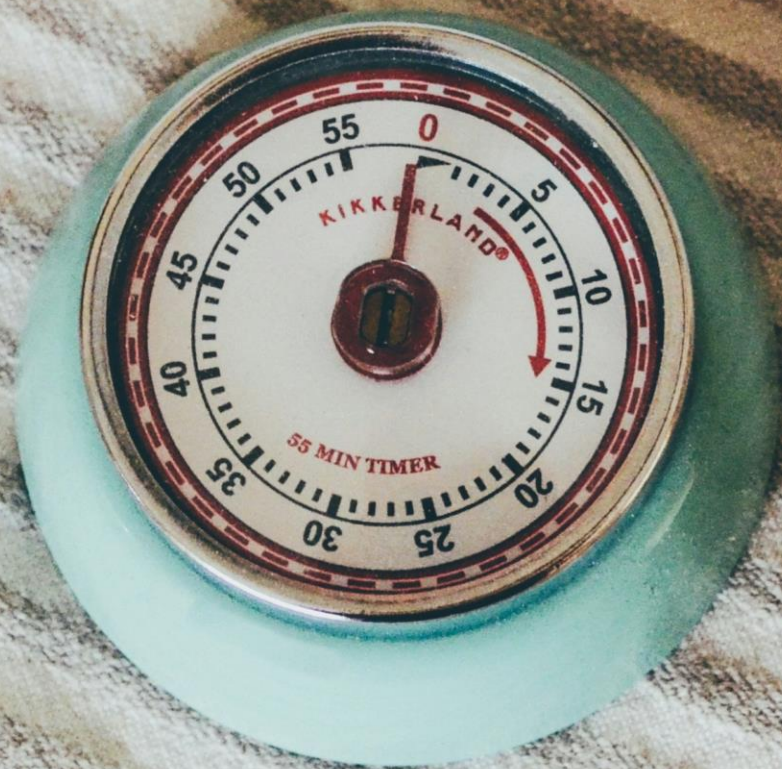
To Do



Timeboxing



Pomodoro



Mít vše hotovo



Drogy



Rituály a každodennost



Stresory a vyrušování

09:24

Thursday 28 December



WHATSAPP

17m ago

Oscar Sutton 🚗

😬 okay



TWITTER

29m ago

Luke Chesser just liked Unsplash's photo

Tělesné aspekty wellbeingu



Minimalismus a kramaření



Kvantifikace a měření se



Pozitivní psychologie



Štěstí jako prohlubování dušení pohody

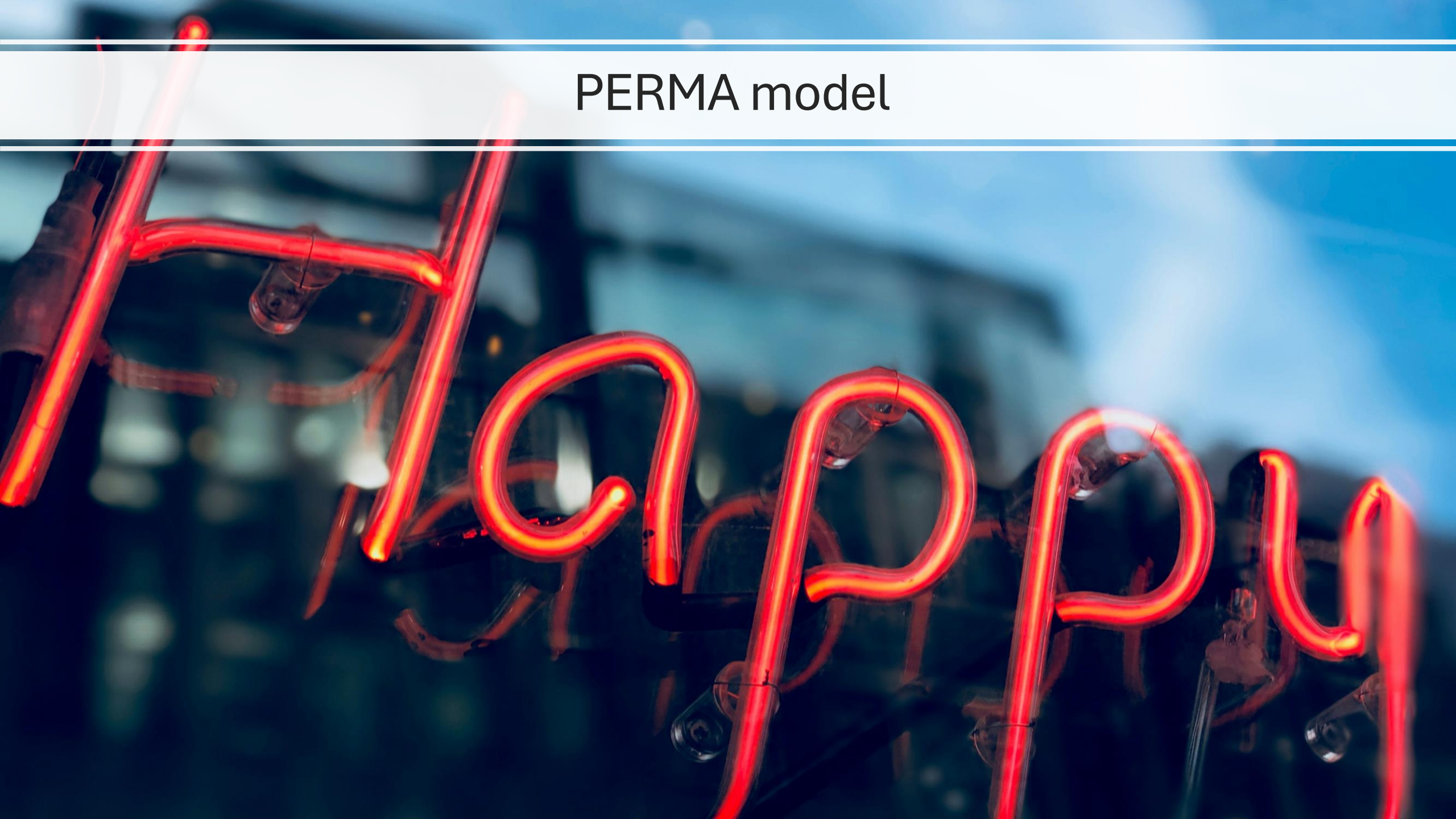


HAPPINESS

Být optimistou se vyplatí



PERMA model



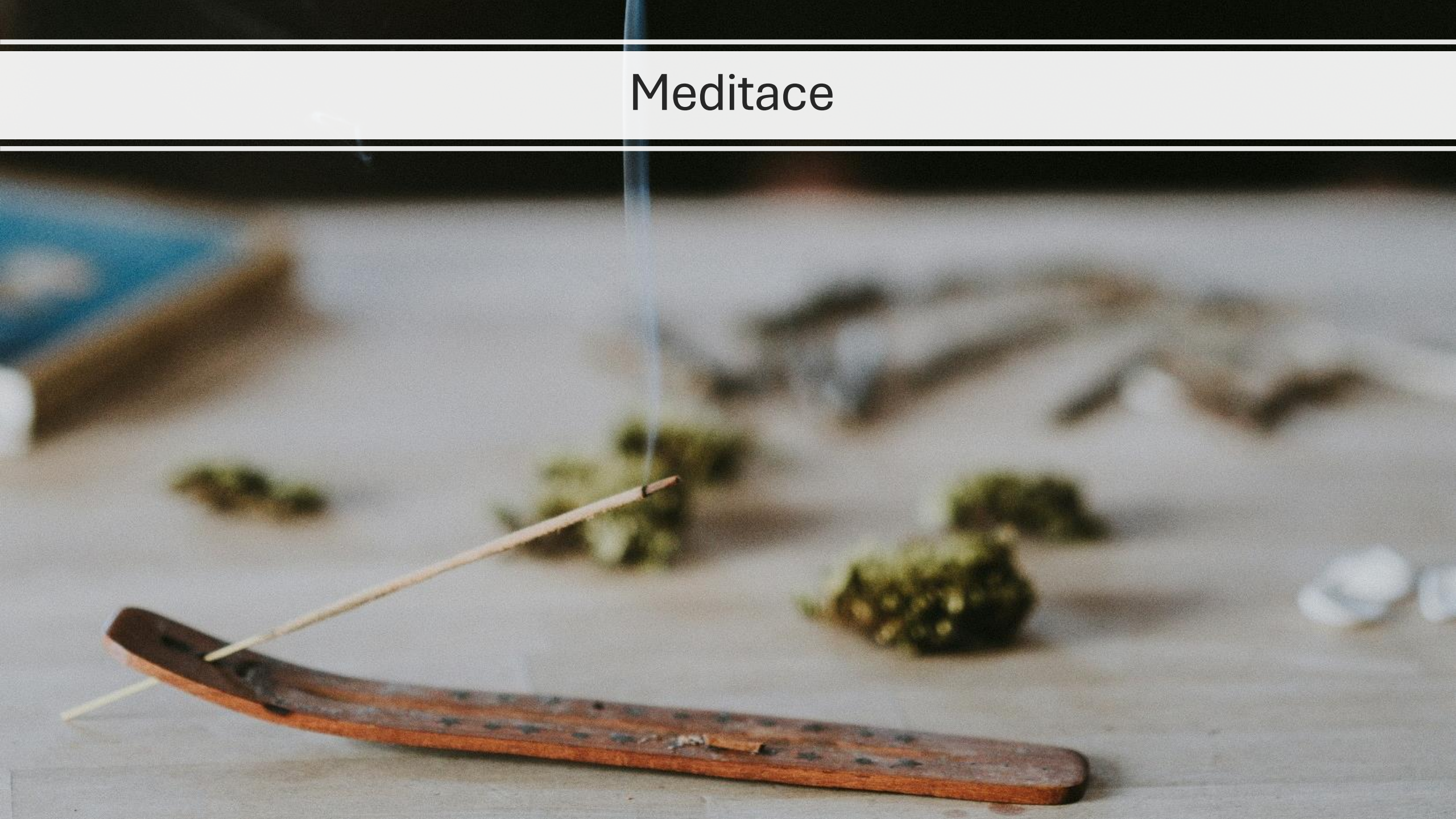
Metody spojené s pozitivní psychologií



Mindfulness (náboženství kapitalismu)



Meditace



Pozitivní rámování



Tři pozitivní věci



Sdílení



Soustředění se



Dělení činností



Distancování se od toho, „co nechceme“



Kompetence k volnému času

