

* איך העידן הטכנולוגי משפיע על אמפתיה, סטרס ויצירתיות.
* התמכרות דיגיטליות: גמיינג, רשתות חברתיות, עריכה עצמית.
* איך מעבירים את הידע הזה הלאה?

הסילבוס המלא:

חלק ראשון - הרגלים דיגיטליים

כל המגע עם דיגיטל מוביל למגוון עצום של הרגלים חדשים: כמו בדיקת מיילים מסביב לשעון, משחקי אונליין אחרי השכבת הילדים, בילוי באינסטגרם בזמן הארוחה, הירדמות עם סדרה ועוד. מתי הרגל הופך למזיק? ואיך משנים את תמונות המצב? מושגי יסוד: הוק, מלכודת, גורם שלישי, סת"ם, כלכלת הקשב. הורמונים שנפגוש: דופמין וארדנלין.

חלק שני - אמפתיה, רובוטים ומה שבניהם

האם אנחנו הופכים להיות יוצרים יותר אמפתיים לסביבה שלנו אודות לחיבור עם הטכנולוגיה או ההפך הוא הנכון? איך אפשר להשפיע ולעצב אמפתיה ברמה האישית, הבין אישית והסביבתית והכי חשוב האם רובוטים יוכלו לספר לנו אמפתיה? (מה צופן העתיד) מושגי יסוד: פרדוקס החיבור, ציר האמפתיה, אפקט כגן, אלסוור, זירות אימון, עריכה עצמית הורמונים שנפגוש: אוקסיטוצין.

חלק שלישי - למה לזברות אין חרדה?

הדרך הכי טובה להבין את השפעת הטכנולוגיה על סטרס מתחילה במסע ביולוגי אל תוך מערכת הסטרס של בני האדם. הבנה ביולוגית תאפשר הבנה פסיכולוגית טובה יותר ליחסים שיש למער' הסטרס עם תוכנות, רובטים ו-AI. האם העידן הטכנולוגי אמור להפוך אותנו לאנשים רגועים ונינוחים יותר או ההפך הוא הנכון?!?! מושגי יסוד: פרדוקס הסטרס, ציר הסטרס, תגובת הסטרס, בריחת מוחות, אפקט סקינר, שנת הדלתא. הורמונים שנפגוש: קורטיזול ומלטונין.

חלק רביעי - התמכרויות טכנולוגיות

במפגש זה תקבלו נוסחת אצבע שתעשה לכם סדר בבלאגן. במהלך המפגש נקבל הצצה נדירה לתוך המחקר המדעי שמראה כי רוב מוחלט של המשתמשים בטכנולוגיה כלל לא מכורים אליה אבל בהכרח הרוב המוחלט צפוי למצוא את עצמו מכור. מבולבלים? נעשה לכם סדר + תוכנית מניעה ראשונית ומשנית. שיהיה לכל צרה. מושגי יסוד: מאפייני ההתמכרות, התמכרות מבפנים, התמכרות מבחוץ, דיטוקסאיט. הורמונים שנפגוש: סרטונין ודופמין (מבט מעמיק יותר). מושגי יסוד: סגנונות תקשורת, מודל מקדחה, כפתורי הפעלה, טפטוף.

חלק חמישי - יצירתיות בעולם ה-AI

מי בכלל צריך יצירתיות שיש היום AI שעושה קסמים שמתעלים על כל דמיון? אז מסתבר שההפך הוא הנכון ויצירתיות היא היכולת אולי החשובה ביותר בעידן של מכונות ובינה מלאכותית. השאלה היא האם יצירתיות נפגעת בגלל חיבור לא יעיל לטכנולוגיה? מושגי יסוד: זמן מת, אלרגיה לזמן מת, חפץ חשוד, זמני מקלחת

חלק שישי - עיצוב הסביבה

איך מיצרים שינוי ודואגים שהוא ישאר לאורך זמן? בסוף ידע זה אחלה, אבל 80% (אם לא 90%) מהשינוי יגיע מעיצוב הסביבה. בחלק זה נציג לכם מודלים פרי פיתוח של האצטרובל הכחול אך גם מודלים מהעולם איך כדאי לעצב את סביבת העבודה, הסביבה הביתית והסביבה כך שיתאימו לעידן החדש. מושגי יסוד: דייפ וורק, דייפ לרנינג, אפקט הסנדוויץ'.

חלק שביעי ואחרון - עיקרון השיתוף

איך להעביר את כל זה הלאה? איך לרתום את הסביבה האישית והמתאמנים/מטופלים/מודרכים לשינוי? בחלק זה נעשה הבחנה בין העברת המסר לילדים, לנערים, לבני הזוג ולאנשים חיצונים. איך לייצר רצון להקשבה ולהפחית התנגדויות ואנטגוניזם. איך משקפים לצד שמולנו התנגדות דיגיטלית לקויה ומסיעיים לו