

Reflexionsinstrument zur Bewertung des digitalen Wohlbefindens

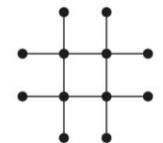


DIGI WELL



Transilvania
University
of Brasov

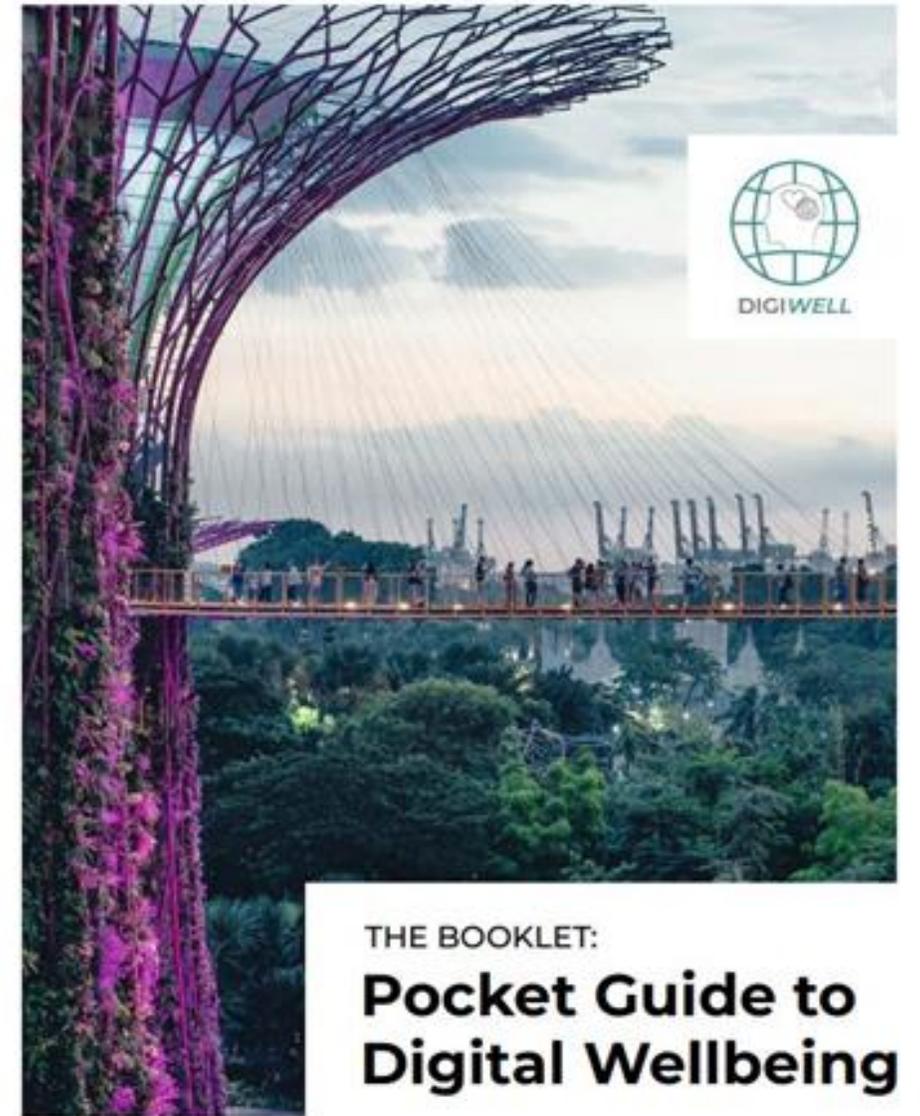
Diak



VID

Pocket Guide für digitales Wohlbefinden

- Funktioniert als "Werkzeugkasten" zur Steigerung des eigenen digitalen Wohlbefindens und zur Unterstützung anderer.
- Enthält ein Tool zur Bewertung des eigenen digitalen Wohlbefindens
- Bietet einen Rahmen für die Suche nach Verbesserungsmöglichkeiten zur Steigerung des digitalen Wohlbefindens.

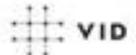


Transilvania
University
of Brasov

Diak 



Diak



Erasmus+ (2020-1-R001-KA220-HED-000052022)

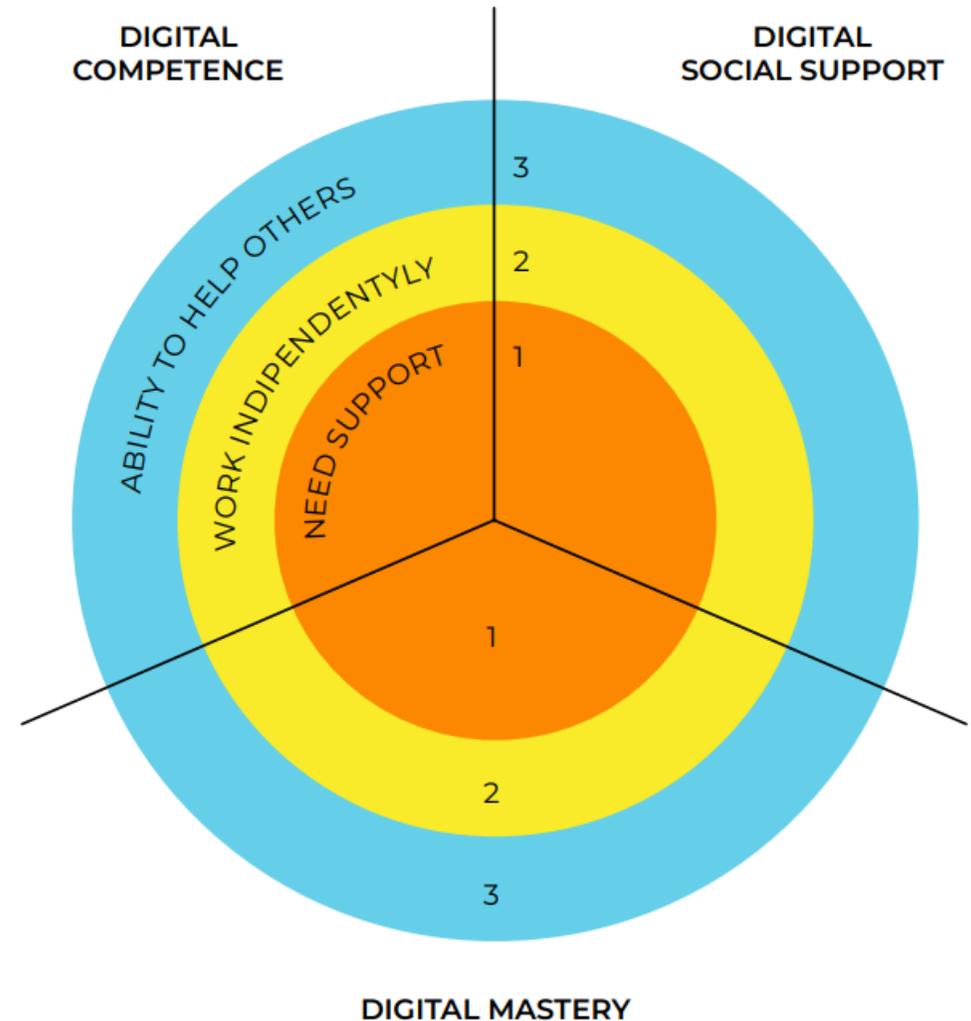
So verwenden Sie das Reflexionswerkzeug



DIGIWELL

Wenn Sie sich mehr mit einer bestimmten Ebene identifizieren, dann landen Sie in diesem Modell:

- **Stufe 1:** Ich habe Probleme mit der Nutzung von Technologie bei der Arbeit und brauche Hilfe, um mich anzupassen.
- **Stufe 2:** Ich kann mit den täglichen Herausforderungen umgehen. Ich kann, wenn ich muss, aber ich finde es anstrengend, mich an neue Technologien anzupassen.
- **Stufe 3:** Ich helfe meinen Kollegen oft und habe keine Schwierigkeiten, mich an neue Technologien und Praktiken am Arbeitsplatz anzupassen.

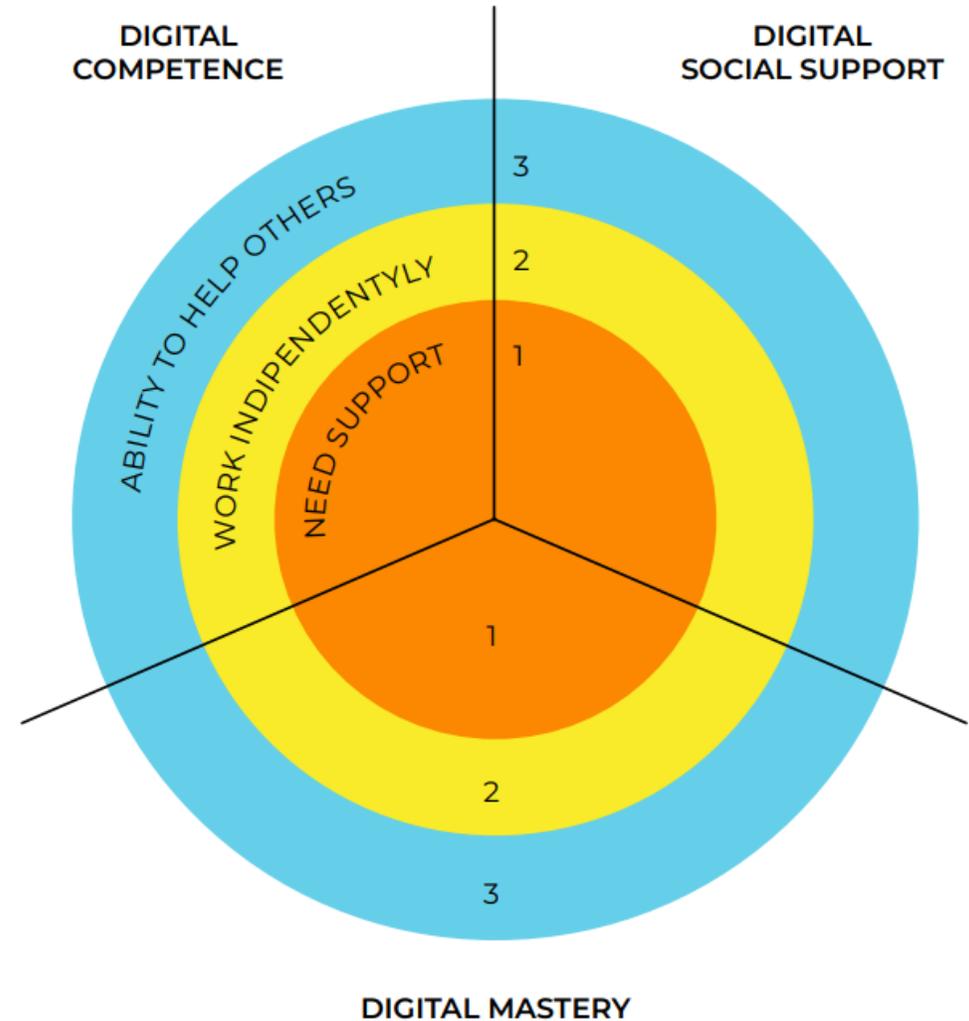


Wie steht es um: Ihre Digitale Kompetenz?



DIGIWELL

Lesen Sie die Aussagen zur digitalen Kompetenz auf Seite 10 und entscheiden Sie, welcher Satz Sie am besten repräsentiert.



Transilvania
University
of Brasov

Diak  **thws**

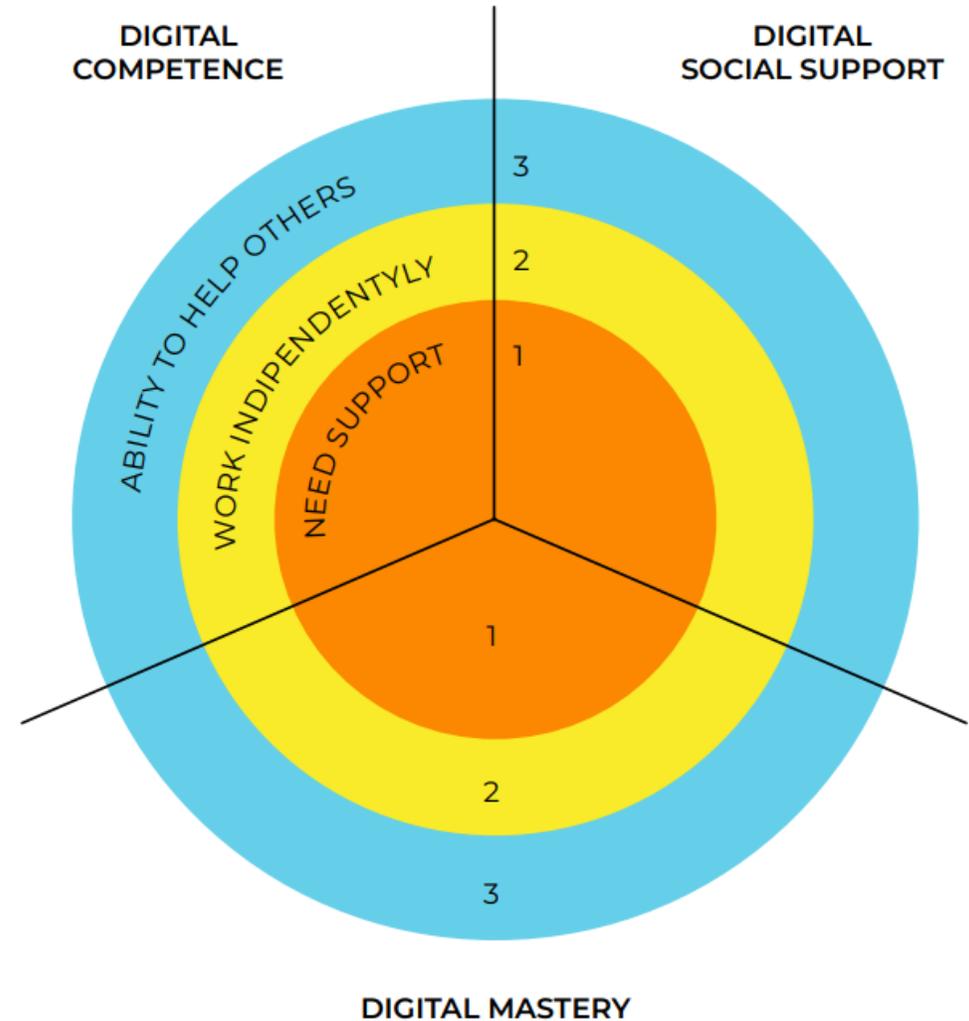


VID

Wie steht es um: Ihre digitale soziale Unterstützung?



Lesen Sie die Aussagen zur digitalen Kompetenz auf Seite 10 und entscheiden Sie, welcher Satz Sie am besten repräsentiert.



Transilvania
University
of Brasov

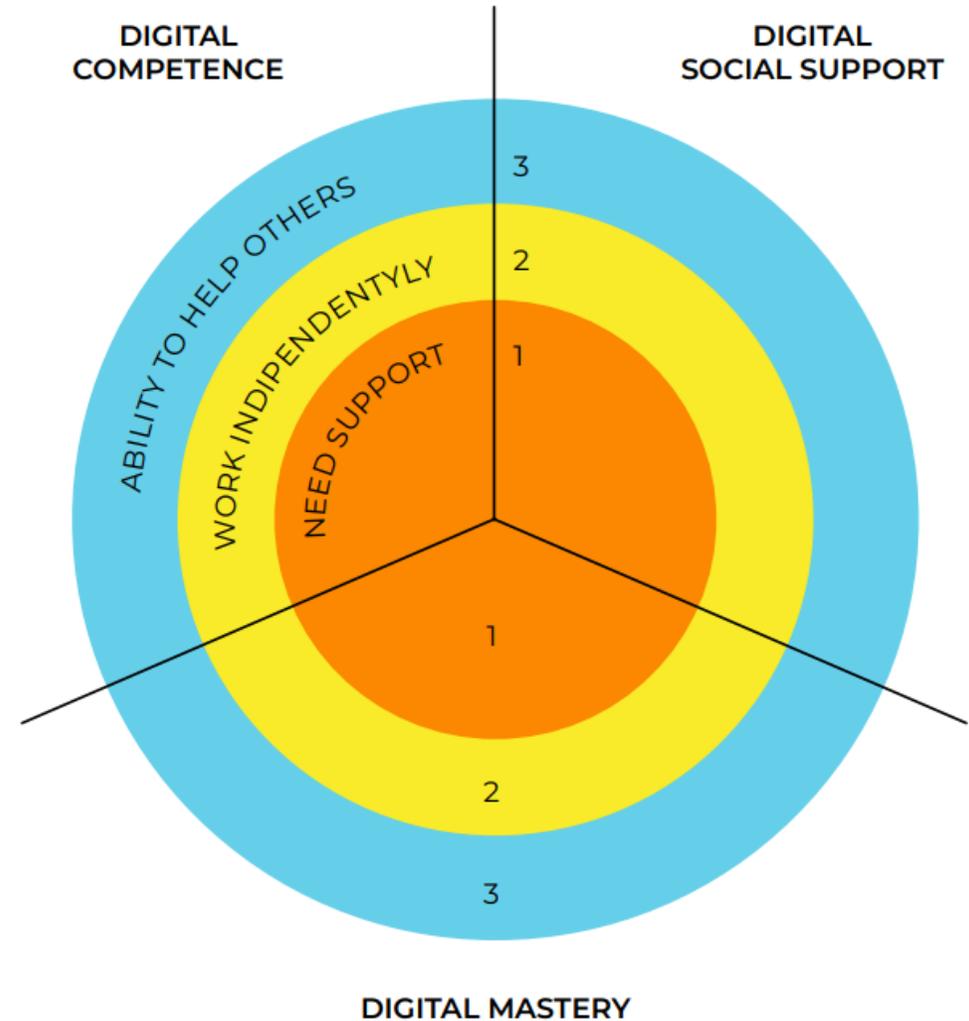


Wie steht es um: Ihre Digital Mastery?



DIGIWELL

Lesen Sie die Aussagen zur digitalen Kompetenz auf Seite 11 und entscheiden Sie, welcher Satz Sie am besten repräsentiert.

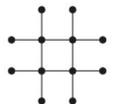


Transilvania
University
of Brasov

Diak



thws



VID

Was ist der nächste Schritt?

Jede Ebene eines Kompetenzbereiches hat entsprechende Seiten im Booklet. Blättern Sie zu den entsprechenden Seiten, für den Bereich und die Ebene, in der Sie sich befinden.

Diesen Prozess zu durchlaufen:

- unterstützt, die eigenen Fähigkeiten und Probleme zu erkennen.
- hilft, ein gemeinsames Vokabular bereitzustellen.
- unterstützt, eine gemeinsame Basis mit Ihren Kollegen zu finden.



Transilvania
University
of Brasov

Diak

thws



VID



Auf unserer Website finden Sie weitere Ressourcen, die Ihnen helfen, Ihr digitales Wohlbefinden zu erhalten:

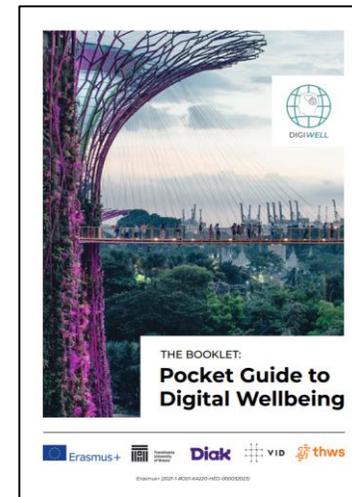
[Digi-well.unitbv.ro/results](https://digi-well.unitbv.ro/results)



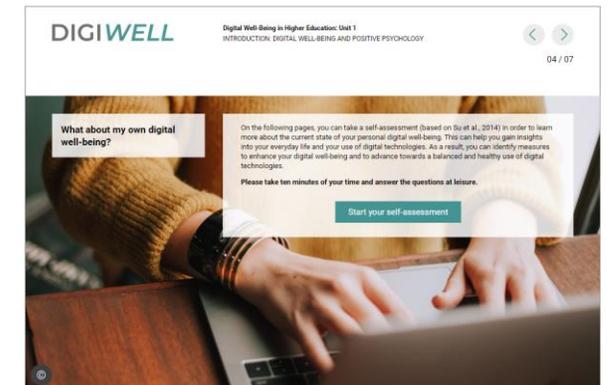
Quantitative Studie



Workbook



Das Booklet



E-learning Modul