

“Silicon Valley styr och påverkar idag över miljontals människors tankar dagligen. Vi reagerar inte längre på detta för det är en naturlig del av vår vardag”

Patrik Wincent är företagets grundare och VD. Han håller i och utvecklar våra utbildningar, föreläsningar och driver verksamheten.

Patrik är auktoriserad beroendeterapeut, föreläsare, författare och driver även företagen Dataspelsakuten, Shoppingakuten, Internetakuten och expert i TV-programmet Lyxfällan.

Boka in en
behovsanalys
redan idag!

Vi vill prata med Dig om Er organisations utmaningar.

Rätt fokus minskar digital stress!

Fondberg & Wincent är ledande inom digitalt beroende och stresshantering för företag, skolor och organisationer.

Vi erbjuder utbildningar och konsulttjänster för att ni ska kunna dra nytta av de positiva effekterna av digitalisering och minska de negativa påföljderna.

Utbildningar | Föreläsningar | Serviceavtal

Fondberg & Wincent
HEALTH SOLUTIONS FOR THE DIGITAL AGE

Linnégatan 7A, 114 47 Stockholm
info@fondbergwincent.se, 08-23 30 07

www.fondbergwincent.se

Hur påverkas
Er organisation
av den digitala
stressen?

Fondberg & Wincent
HEALTH SOLUTIONS FOR THE DIGITAL AGE



Fondberg & Wincent

HEALTH SOLUTIONS FOR THE DIGITAL AGE

Fondberg & Wincent är ledande inom digital stress-hantering för företag och organisationer. Vi erbjuder utbildningar och konsulttjänster för att ni ska kunna dra nytta av de positiva effekterna av digitalisering och minska de negativa påföljderna.

Målsättningen är att skapa hållbara beteendemönster inom den digitala arbetsmiljön för alla våra partners. Den långsiktiga visionen är att få företagens anställda att må och prestera bättre i en digital tid.

Vi jobbar inom den post-digitala utvecklingen av verksamheter där det finns överflöd av information och där fokusskapande åtgärder är nyckeln till all framgång.

Vårt tjänsteutbud består av olika paket som skräddarsys utifrån företagets behov.

Föreläsningar

Utbildningar för ledare

Serviceavtal

Processledning

Den digitala utmaningen

Individuellt stöd

Mindfulness

Nåbarhetspolicy

Vi har kombinerat vår långa erfarenhet av att arbeta professionellt med skärmissbruk och digital stress med modeller från klassiskt arbetsmiljöarbete. Utifrån detta har vi på Fondberg & Wincent tagit fram en modell som skapar hållbara beteenden inom den digitala arbetsmiljön.

Fokuset ligger på att leverera resultat på både kort och lång sikt, oavsett vilka utmaningar ni som organisation står inför.

Vad är digital stress och hur påverkar det Er organisation?

ÖVERFLÖD AV INFORMATION

Digital stress är kort och gott överflöd av information. Vi blir också stressade om vi inte tittar på mobilen. Detta beskrivs som fear of missing out (FOMO). Då handlar det alltså även om bristen på information istället för överflöd av information.

KRIGET OM DIN UPPMÄRKSAMHET

Digital stress beror både på vår oförmåga att personligen förhålla oss hälsosamt till tekniken och den miljard industri som inget hellre vill än att just du ska spendera din tid i olika sociala nätverk, appar, shopping-sajter och dylikt.

GRÄNSLÖST ARBETE

Den moderna tekniken har medfört många fördelar. Dock finns det outtalade förväntningar på distansarbete och väldigt många upplever att de har en konflikt mellan arbete och privatliv.

LEDER TILL FÖRSÄMRAD LÖNSAMHET

På de arbetsplatser där digital stress förekommer ökar risken för sjukskrivningar, cyberslackning (privat surfande under arbetstid), dålig sömn och låg återhämtning samt överanvändning av smartphones vilket ofta leder till försämrad kreativitet, produktivitet, effektivitet och lönsamhet för företagen.

Kontakta oss och boka in en behovsanalys för Ert företag redan idag!

Föreläsningar

Tonaliteten i våra föreläsningar är praktisk, ögonöppnande och underhållande. De klarar problematiken med digital stress och ger insikter om vikten av en positiv digital arbetsmiljö.

Den ständiga uppkopplingen matar oss med kickar som ger ett dopaminutslag som får oss att känna välbefinnande. Helt plötsligt kan du få 50 likes på Facebook – det är sådana sociala belöningar som gör att vi tar upp telefonen och tittar.

Ta makten över Dina beteenden och bli mer närvarande i Ditt liv! Föreläsningen är informationsrik och ger er en tydlig bild på vad digital stress är och hur det ser ut i samhället.

Vi ger dig konkreta verktyg för att kunna hantera elektronik på ett mer effektivt sätt och därmed grunden för ökad produktivitet, bättre lärande och bättre välmående.

Utbildning för ledare

Att upptäcka och ingripa mot digital stress.

Teknikstress är ett paraplybegrepp för en massa olika negativa effekter på vårt psyke som teknikförändringarna åstadkommer.

Som exempel på digital stress kan nämnas sådant som bl a: oro för att inte bli nådd på mobilen, insomningsproblem, informationsöverflöd, Facebookutmattning

Ofta relaterar teknikstressen till tvångsmässighet, vi blir helt enkelt oroliga om vi inte tittar på mobilen, det som brukar beskrivas som fear of missing out (FOMO). Att missa alla de där viktiga mejlen, inläggen på sociala medier och allt annat som kan tänkas pågå utan att vi ser det.

Utbildningen riktar sig till Dig som har en ledarskapsfunktion och som vill lära Dig mer om digital stress. Du som ledare kommer att få lära Dig nya sätt att kunna hantera denna problematik.

Serviceavtal

Helhetslösning för en hållbar digital arbetsmiljö.

DIGITAL ARBETSMILJÖ MODELL

Vi har utvecklat en väl fungerande arbetsmodell som består av fyra steg:

1. KARTLÄGGNING

Vi kartlägger den digitala arbetsmiljön. Vi genomför intervjuer, skickar ut enkäter, gör platsbesök hos Er för att skapa oss en tydlig bild av just Er digitala arbetsmiljö.

2. RISKBEDÖMNING

Vi tittar på resultaten av kartläggningen och analyserar risker, beteenden, informationsbelastning mm.

3. HANDLINGSPLAN

Vi lägger nu upp en unik plan för att höja kunskapen och bestämmer när, var, och hur, vi ska gå tillväga rent konkret tillsammans.

4. KONTROLLERA OCH VERIFIERA

Varje kund hos oss som har ett serviceavtal har en kundansvarig som leder det digitala arbetsmiljöarbetet hos Er. Den finns alltid tillgänglig för Er.

Exempel på vad som ingår i vårt Serviceavtal mot digital stress:

- Föreläsning
- Utbildning
- Processledning
- Mindfulness
- Den digitala utmaningen

Samarbetet är ett långsiktigt åtagande som bygger på ett gemensamt arbete över tid och därför erbjuder vi även:

- Professionellt stöd för chef och HR
- Kostnadseffektiv hantering av digital stress
- Tidig identifiering av digital stress och beteende relaterade beroenden.
- Reducerade avgifter för samtliga tjänster.

Processledning

Vi skapar sunda arbetsförhållanden i hela gruppen.

För att ta tag och förändra i strukturer räcker det inte alltid att titta på problem på en individuell nivå. Många gånger kan det vara nödvändigt att ta ett gemensamt krafttag för förändring tillsammans på arbetsplatsen. Ett exempel på Processledning är upprättande av en Nåbarhetspolicy.

Tillsammans med ledare, medarbetare och andra nyckelpersoner hos Er, inventerar vi Era digitala kanaler och dess processer. Vi jobbar med Era utmaningar specifikt och sätter de spelregler som ska gälla för ett hållbart digitalt arbetsklimat på Er arbetsplats.

Individuellt stöd

Vägledning inom digitalt stressrelaterade problem.

Med vår expertis hjälper och bistår vi i att förändra beteenden på individuell nivå inom Ert företag.

Våra kundansvariga har kunskapen om digital stress och den kommunikativa förmåga och förståelse för det förändringsarbete som behövs.

Tillsammans med oss kan ni sen i egen takt göra de förändringar vi kommer fram till för att skapa en positiv digital miljö för er organisation.

Mindfulness

Träningen som gör oss lite smartare.

Hjärnforskning visar att mindfulnessträning faktiskt gör oss smartare. Det är ett sätt att bli medveten om sig själv och handlar i grund och botten om att vara stilla och observera sig själv.

Målsättningen är att få ner stressnivån både på individ- och kollektivbasis, erbjuda ett avbrott från digitala verktyg samt förbättra kommunikationen.

Övriga positiva effekter är: ökad självinsikt, ökat fokus och förhöjd koncentrationsförmåga, förbättrad sömn, ökad kreativitet och sänkt blodtryck.

VÅRA WORKSHOPS



Det lekfulla sättet att motverka digital stress på jobbet.

Vi har skapat *Den digitala utmaningen* för att Ni som grupp tillsammans ska kunna göra en positiv förändring. Vi vet att det inte är en lätt uppgift och det är just därför vi vill att det ska vara så enkelt och roligt som möjligt.

Genom denna gruppövning skapar ni ett nytt förhållningssätt till digital stress som är mer hållbart och långsiktigt och där människan använder tekniken för sina ändamål istället för tvärtom.

Utmaningen finns i tre versioner: 7, 14 eller 21 dagar. Ni väljer själva vilken utmaning som lämpar sig bäst för just Er.

För skolan

Det digitala klassrummet.

Skolundervisning utmanas idag av att elever ständigt blir distraherade och använder sina mobiler och datorer till andra syften än sådant som är skolrelaterat.

Vi hjälper skolor att få tydlig information om vad skärm- och dataspelsmissbruk är och hur man jobbar med det på ett förebyggande sätt. Vi går igenom definitionen av skärm- och dataspelsmissbruk, hur vi identifierar problematiken och hur vi bör agera.

Vi finns tillgängliga över hela Sverige.

Kontakta oss så berättar vi mer!