

Artikel til intranet

Skærm tiden - og opnå mentalt overskud i en digital verden

Vi lever i en tid, hvor arbejdslivet ofte er flydende. Mobilen og pc'en gør det muligt for os at være online og tilgængelige 24/7, hvis vi ønsker det. Digitaliseringen har rigtig mange fordele, og det kan være svært at forestille sig en arbejdsdag uden en mobil eller pc. Men med de digitale redskaber bør vi måske også stille os et væsentligt spørgsmål: Hvornår er vi ikke tilgængelige? Det kan være svært at svare præcist på, og mobilen kan derfor blive en kilde til stress og uro, som vi meget gerne vil undgå.

Her i **VIRKSOMHEDSNAVN** vil vi gerne sikre vores medarbejderes trivsel og undgå stress.

Citat fra xx – leder, HR chef eller lign.:

"Det er ingen hemmelighed, at vi bruger computeren og mobilen meget i løbet af en almindelig arbejdsdag. Med en mobil i lommen, er det nemt at tage arbejdet med sig overalt. Derfor vil vi som virksomhed gerne sætte fokus på skærmtiden og lave klare aftaler omkring vores brug af de digitale værktøjer. "

Derfor vil vi i den kommende tid sætte fokus på, hvordan vi som virksomhed kan sætte rammerne for at opnå rette digitale balance. Danica Pension, vores pensionsudbyder, har i samarbejde med Københavns Universitet udviklet en række konkrete værktøjer, der kan hjælpe os til at opnå eller fastholde et mentalt overskud i en digital verden.

Du og dit team vil derfor snart blive inviteret til en teamdialog via jeres leder, så I kan få startet en dialog om værdien af sunde digitale vaner og sammen finde frem til, hvad de betyder for jer i jeres arbejdsdag.

Du kan læse mere om Skærm Tiden [her](#).