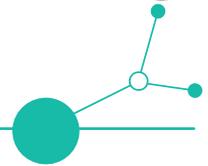


Deliverable D.2.1.1 Catalogue of digital detox activities & supporting documents



Version 1
12 2024





CONTENT

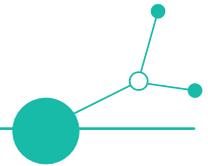
1. D.2.1.1 CATALOGUE OF DIGITAL DETOX ACTIVITIES

2. CATALOGUE OF DIGITAL DETOX ACTIVITIES - Participant versions in ENG and national languages

3. IMPLEMENTATION PLAN FOR DIGITAL DETOX ACTIVITIES TESTING

D.2.1.1 Catalogue of digital detox activities

Framework



Version 2
12 2024





CONTENT

1. INTRODUCTION	2
1.1. About the project	2
1.2 Purpose of deliverable	2
1.3 Relation to other project activities and deliverables	2
1.4 Contribution of the project partners	3
2 Catalogue of digital detox activities	4
2.1 Development	4
2.2 Philosophy	4
2.3 General instruction	6
I. Total digital detox (device-level)	6
II. Partial digital detox (platform-level)	6
III. Selective digital detox (feature-, interaction- and/or message-level)	7
2.3. Time horizon	8
2.3.3 Activity packages	8
I. Physical activities	8
II. Creative activities	9
III. Social activities	9
IV. Relaxation and lifestyle	9
V. Personal growth and education	9
VI. Cultural entertainment	10
VII. Stay with nature	10
2.4 Summary and final checklist	10
3 REFERENCES	12



1. INTRODUCTION

1.1. About the project

The BURNOUT PREVENT project is designed to strengthen entrepreneurial capabilities to address the escalating challenges of anxiety, burnout, and depression among employees in small and medium-sized enterprises (SMEs). It takes a holistic approach to tackling burnout by focusing on three key dimensions: the corporate environment, personal free time, and digital stress.

Anxiety and depression are now among the most common psychological challenges in workplaces, accounting for more than 20% of all sick leaves. This trend significantly affects productivity and innovation, resulting in an estimated annual economic loss of €202 billion in Central Europe. Sectors aligned with smart specialisation are particularly at risk due to the intense demands of a competitive global market.

The project aims to enhance entrepreneurial skills and introduce a comprehensive organisational model to build resilience against burnout in SMEs. It will focus on three key smart specialisation fields: Industry 4.0, Smart Health, and Sustainable Food. By providing managers and employees with essential knowledge and practical tools, the project will enable the effective implementation of burnout prevention strategies in both professional and personal contexts. Enhanced knowledge will contribute to raised innovation capacities, productivity and creativeness of SMEs.

1.2 Purpose of deliverable

Deliverable „D.2.1.1 *Catalogue of digital detox activities*“ is part of Work Package 2, „*Enhancing burnout preventive skills for S3 employees outside working time*“, where the main goal is to develop and test „digital detox“ activities for the prevention of burnout syndrome in workers from S3 sectors outside of their working time. The „*Catalogue of digital detox activities*“ will describe number of digital detox activities which can employees do after working time. The „*Catalogue*“ will help focus groups to select the most appropriate 2-3 activities to be tested with the goal to decrease of stress factors among workers employed in different smart specialisation fields. The *Catalogue of digital detox activities* is a part of activity „A.2.1 *Development and testing of digital detox activities for prevention of burnout syndrome in workers from S3 sectors outside of their working time*“.

1.3 Relation to other project activities and deliverables

The *Catalogue of digital detox activities* is strongly connected with the „B-SA tool“ (A.1.1) produced in WP1, „*Enhancing professional capacities and setting up organizational model for burnout resilience in SMEs*“, coordinated by PP2 (NIOM). Testing of the digital detox activities from the „*Catalogue*“ will be accompanied with the assessment of the level of burnout by B-SA before and after the testing digital detox activities to measure the potential improvements.

The *Catalogue of digital detox activities* will also be important building block for the solution designed in A.2.2 - „*Development of personal guide for reduction of digital stress*“. Personal guide will be used by S3 employees in their free time for preventive or curative measures when coping with everyday stress, and will be built up based on the „*Catalogue*“ (D.2.1.1) tested actions (D.2.1.2 - „*Do's and Don'ts check lists for burnout syndrome prevention*“) and recommendations from those, who successfully overcame burnout (D.2.1.3 - „*Transnational testing report of digital detox activities*“).



1.4 Contribution of the project partners

Work package leader PP3 Comenius University Bratislava (UNIBA), was supported in the preparation of the „D.2.1.1 Catalogue of digital detox activities” by the knowledge expert partners, PP2 Nofer Institute of Occupational Medicine (NIOM), PP11 National Center for Public Health and Pharmacy (NNGYK) and PP12 Croatian Institute of Public Health (HZJZ). The role of the knowledge expert partners in our project is to contribute their specialized expertise in occupational health, encompassing areas such as health promotion, work psychology, and stress physiology. Additionally, they bring valuable knowledge and experience in conducting studies and implementing health promotion interventions in workplace settings.



2 Catalogue of digital detox activities

Welcome to the Catalogue of Digital Detox Activities, an innovative and comprehensive guide designed to help you reconnect with life beyond digital technology. This Catalogue is part of a unique program aimed at supporting your journey through a digital detox, offering a variety of activities to engage in during your detox period.

Each of the proposed aspects of the digital detox program is thoughtfully designed to provide meaningful alternatives to digital consumption, promoting well-being. The program itself is based on rigorous research. See the following chapters on development and philosophy, ensuring that this program is both scientific and practical.

Please take the time to read through this Catalogue carefully. We invite you to explore how to detox from technology, challenge yourself, and transform your relationship with technology.

2.1 Development

The presented digital detox program comes from evidence-based sources. We have followed a systematic approach in its development - we have created a systematic review of the previously published scholarly literature on the topic of digital detox in the adult working population, with a focus on the non-work context. The way we went through all the studies could be equated to a funnel. Using predetermined criteria, we progressively reduced and narrowed our selection of the most relevant studies that provided information on digital detox activities. One key finding is that the literature addresses digital detox per se but does not offer options for detoxing - it does not say what to do when people detox, and thus lacks suggestions for "how to detox" activities. Despite this gap in the literature, we identified 12 studies covering this area (Brown & Kuss, 2020; Gill et al., 2019; Keller et al., 2021; Marx et al., 2022; Mirbabaie et al., 2022a; Nguyen & Hargittai, 2023; Paris et al., 2022; Schmitt et al., 2021; Schmuck, 2020; Syvertsen, 2022; Vanden Abeele & Nguyen, 2023; Verlinden et al., 2024). From these studies, we extracted activities suitable for digital detox and supplemented them with additional literature (e.g., Nassen et al., 2023) and our expert knowledge. Through this process, we offer guidance on digital detoxification for the working population with an emphasis on the non-work context. Figure 1 presents the procedure in the form of a flow diagram.

2.2 Philosophy

Although information and communication technologies have several benefits, research also points to their negative impact on several aspects such as work performance and well-being (Nassen et al., 2023; Radtke et al., 2022; Schmitt et al., 2021; Umasankar et al., 2022). Digital detox appears to be a promising strategy for coping with this overload (Adam et al., 2016; Mirbabaie et al., 2022b). Digital detox is a broad concept whose definition varies across the literature - it is not clearly established what everything falls under digital detox. For example, Oxford Learner's Dictionary (n.d.) conceptualizes digital detox as "a period of time when a person does not use digital devices such as smartphones or computers, especially in order to reduce stress and relax". Similarly, Syvertsen and Enli (2019) refer to digital detox as "periodic disconnection from social or online media, or strategies to reduce digital media involvement" (p. 1). Thus, digital detox may not only be a radical switching off all digital technologies but can also be a strategy to regulate and balance the use of technology. As we live in a world where long-term disconnection may seem like an impossibility for many, we have tried to provide several alternatives for users. Firstly, we offer the possibility to choose one level of digital detox, which can be "total", "partial" or "selective". These levels vary in the degree of restriction. Secondly, there is a choice of one time horizon, i.e., the duration and frequency of the digital detox. There are a number of options available but in principle, the shorter the duration of the detox, the more often it should be practised. Finally, there are seven rich packages of activities, from which each



individual chooses two or three that are close to his/her heart, committing to carry out some of the activities included in the packages for the three months of the digital detox. Thus, through the procedure shown in Figure 2, we propose a digital detox program that is individualised.

Figure 1. Flow diagram representing the procedure for selecting relevant studies.

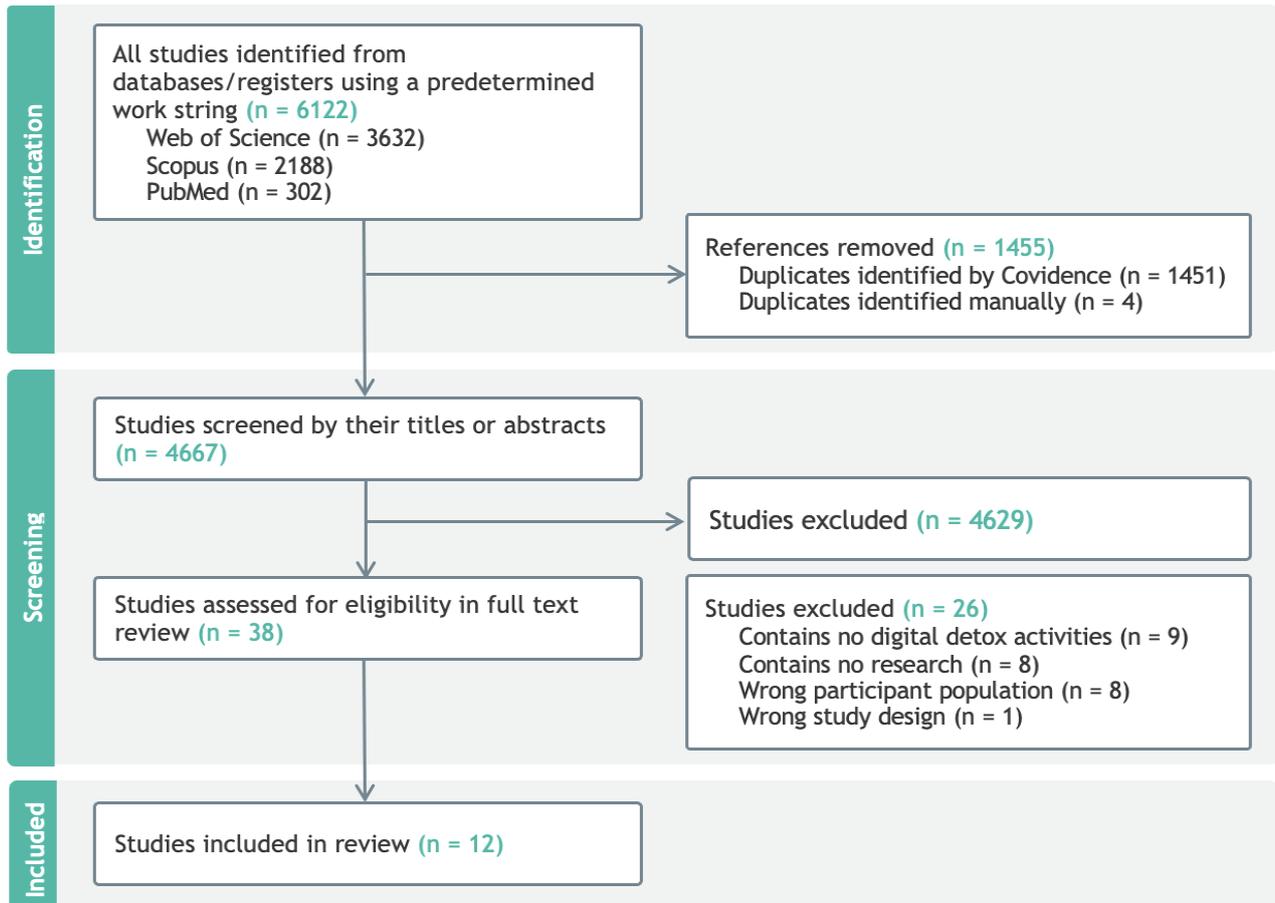
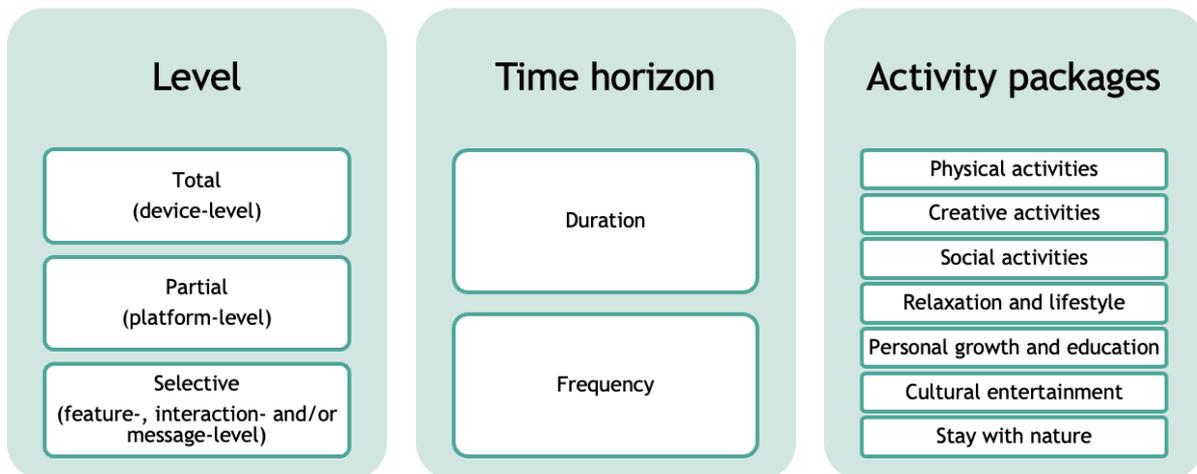


Figure 2. Overview of the proposed digital detox program. The program can be made up of different digital detox levels, time horizons and activity packages.





2.3 General instruction

Over the next three months, your role will be to actively participate in a digital detox program. The purpose of this initiative is to offer you a structured, individualized approach to disconnect from digital technologies and reconnect with meaningful, real-world experiences. You will choose your preferred level of digital detox, select for how long and how often you will detox (duration and frequency), and pick two or three activity packages to engage in during your detox periods.

We all differ in how much we use information and communication technologies. You will have the opportunity to select from varying levels of detox, each with a different degree of restrictions. It is important that you choose a level that is challenging for you. For example, if you rarely engage with social media, selecting a detox that only limits social media use may not be sufficient. We encourage you to push your boundaries and choose restrictions that truly test your digital habits. The same recommendation applies to the choice of time horizon. Choose the duration and frequency of digital detox that is feasible for you but try to expand your regular practise.

In addition to selecting your digital detox level and time horizon, you will pick two or three activity packages that will guide how you spend the time freed up by disengaging from technology. These activities are designed to enrich your experience throughout the program. Please remember that this detox is an opportunity to reflect on how we spend our time outside of work.

You are encouraged to take this experience seriously and commit fully to your choices. While this program is designed to be flexible, its effectiveness relies on your active participation and willingness to embrace discomfort for the sake of long-term benefits. Set realistic goals, but don't shy away from pushing your limits. The greater the challenge, the more rewarding the outcomes.

2.3.1 Digital detox level

This section contains descriptions, goals and preparation instructions for implementing each level of the digital detox. Read them carefully and decide on one of them to follow during the next three months of the digital detox.

I. Total digital detox (device-level)

- **Description:** Complete exclusion of all digital technologies (mobile, computer, internet, TV, wearable technologies [e.g., smart watches]). See Table 1.
- **Goal:** Complete disconnection from the digital world and return to analogue activities and interactions.
- **Preparation:** Turn off or put away in a safe place all digital technologies from your surroundings. Let family and friends know that you are going to disconnect from technology and specify the time when you will not be available on your mobile phone or/and social networks.
- **Restriction level:** High.

II. Partial digital detox (platform-level)

- **Description:** The use of mobile phones, computers and the internet is prohibited, while the use of passive media such as television and streaming services (Netflix, Spotify, YouTube, etc.) is allowed. See Table 1.
- **Goal:** Reduced technological interactivity and avoided overload while passive consumption of content is enabled.



BURNOUT PREVENT

- **Preparation:** Limit your use of specified digital technologies by turning them off or putting them away in a safe place. You can use certain technologies without restrictions. Let family and friends know that you are going to disconnect from technology and specify the time when you will not be available on your mobile phone or/and social networks.
- **Restriction level:** Medium.

III. Selective digital detox (feature-, interaction- and/or message-level)

- **Description:** Restricting the use of only certain applications, such as social media or other communication applications including email, but other activities such as using maps on a computer or mobile phone or watching TV are allowed. See Table 1.
- **Goal:** Reduction of technologies that contribute to congestion while others remain available
- **Preparation:** Limit your use of certain digital technologies by turning off or muting notifications, putting the device on flight or sleep mode. You can use digital detox apps to limit your use of social networking sites, for example. You can use certain technologies without restrictions. If you feel it is appropriate, let family and friends know that you are going to disconnect from certain technologies and specify the time when you will not be available on your mobile phone or/and social networks.
- **Restriction level:** Low.

Table 1. Examples of digital technologies and their usability at different levels of digital detox.

DIGITAL TECHNOLOGIES	DIGITAL DETOX		
	Total	Partial	Selective
Smartphone (calling, non-interactive apps)	X	X	✓
Desktop or laptop (non-interactive activities)	X	X	✓
Tablet (non-interactive activities)	X	X	✓
Internet (e.g., use of Google)	X	X	✓
E-mail	X	X	X
Social media (e.g., Facebook, Instagram, Twitter). Applies to all your social media networks.	X	X	X
Instant messaging (e.g., WhatsApp, Messenger, Telegram)	X	X	X
Games and consoles (e.g., PlayStation, Xbox, Nintendo Switch). Applies to all multiplayer games.	X	✓	✓
Smart watches	X	✓	✓
Electronic book readers	X	✓	✓
Digital cameras and camcorders	X	✓	✓
Television	X	✓	✓
Radio	X	✓	✓



BURNOUT PREVENT

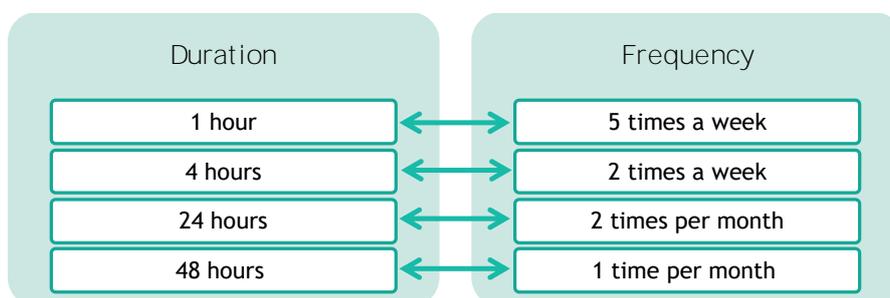
Streaming services (e.g., Netflix, Spotify, YouTube)	X	✓	✓
Virtual reality (VR headsets)	X	✓	✓
Transport and navigation (e.g., Maps, Uber, public transport apps)	X	X	✓

2.3.2 Time horizon

Choose one of the following combinations of digital detox duration and frequency. You will perform your digital detox for the next three months during the selected time horizon.

To ensure we can evaluate the program effectively, you will need to stick to a single combination of time frames for your digital detox. This means you cannot mix or match different durations and frequencies - it is important to follow the exact combination you choose (e.g., 4 hours + 2 times a week). Having consistent time frames across participants helps us analyse the results accurately and fairly. Take your time to pick the option that suits you best, knowing that your consistency is key to the program's success.

Figure 3. Duration and frequency of digital detox. Each time length has a set amount of time for how often it needs to be performed.



2.3.3 Activity packages

From the following seven activity packages, choose two or three packages containing digital detox activities that are close to your heart and that you can see yourself doing over the next three months. Each package is a covering category for more similar activities - you choose only the package and can perform different activities within the package. Before selecting, carefully read their descriptions, examples of activities and how to prepare for doing them.

I. Physical activities

- **Description:** Physical activity is an excellent way to reduce overload and gain distance from technology. This package includes activities that focus on physical movement.
- **Examples of activities:** Hiking, cycling, running, swimming, dancing, weight training, yoga, pilates, outdoor/indoor sports (football, tennis, badminton, etc.).
- **Preparation:** Make sure you have comfortable sports clothing and suitable footwear. If you exercise at home, make sure you have equipment (e.g., dumbbells, yoga mat). While doing your chosen activities, stick to your chosen level of digital detox, its duration and frequency.



II. Creative activities

- **Description:** Creative activities help stimulate the mind and promote rest without the use of technology. Do art, crafts or writing.
- **Examples of activities:** Painting, drawing, writing (journals, poems, short stories), needlepointing, embroidering, handcrafting (DIY), cooking, baking, puzzling.
- **Preparation:** Make sure you have the necessary materials such as canvases, paints, thread, needles, notebooks, or raw materials. If you choose cooking, it is recommended to have printed recipes available beforehand. Set aside a technology-free space where you can get creative. While doing your chosen activities, stick to your chosen level of digital detox, its duration and frequency.

III. Social activities

- **Description:** Although humans are social creatures, face-to-face social interactions are currently being abandoned. This package is therefore aimed at promoting social interactions without technology.
- **Examples of activities:** Meeting friends or family in person, playing board games, visiting a café or restaurant in the company of other people.
- **Preparation:** Arrange to meet friends or family at a specific location (this can also be time spent with them at home). Skip the use of your digital technology during meetings and focus on face-to-face interactions. You can also ask the social group to limit their technology during the meeting. Prepare games or activities to encourage fun together. While doing your chosen activities, stick to your chosen level of digital detox, its duration and frequency.

IV. Relaxation and lifestyle

- **Description:** Focus on improving your mental well-being using relaxation techniques, meditation and mindfulness exercises.
- **Examples of activities:** Meditation, mindfulness, deep breathing, progressive muscle relaxation, long bath, wellness, massages, beauty procedures, listening to music, time alone.
- **Preparation:** Find a quiet place where you will not be disturbed. If you want to meditate, prepare a mat or a comfortable place to sit. Make sure all technology is limited so you can fully concentrate on relaxation techniques. While doing your chosen activities, stick to your chosen level of digital detox, its duration and frequency.

V. Personal growth and education

- **Description:** Use your cognitive capacity meaningfully and focus on your learning through offline resources.
- **Examples of activities:** Studying from printed sources, reading books, participating in workshops or playing experiential games. It can be language learning, development in science, technology or humanities, or even motivational literature. Consider also volunteering or attending coaching sessions (if it is possible, take coaching sessions with a professional coach).
- **Preparation:** Choose a book or study materials that interest you. Make sure you have a comfortable place to study, for example at home or in the park, without access to digital devices. While doing your chosen activities, stick to your chosen level of digital detox, its duration and frequency.



VI. Cultural entertainment

- **Description:** This package includes activities related to visiting cultural events or places without technology. You can engage in cultural enrichment through art, history and traditional customs.
- **Examples of activities:** Visiting a museum, gallery, theatre, historical places, festivals.
- **Preparation:** Plan your visit in advance to minimize the need to use (navigation) technologies. Prepare tickets and disconnect from digital devices, or minimize them to essential use (e.g., digital elements in an exhibition, audio guide). While doing your chosen activities, stick to your chosen level of digital detox, its duration and frequency.

VII. Stay with nature

- **Description:** Nature has a calming effect and is a promising environment for digital detox. This package includes activities such as staying in nature, picnics or camping.
- **Examples of activities:** Walks in the woods, picnics, camping, bird watching, gardening, time with pets.
- **Preparation:** Plan any outdoor activity, such as a walk or camping trip. Prepare picnic food, blanket and comfortable clothing. If you plan to be in nature for a longer time, provide basic necessities (water, maps, compass) but minimize the use of technology. You can also combine these activities with taking care of your pets. While doing your chosen activities, stick to your chosen level of digital detox, its duration and frequency.

2.4 Summary and final checklist

In summary, as you embark on your digital detox journey, we encourage you to thoughtfully choose one of the three proposed detox levels, tailored to suit your personal needs and goals. Additionally, select one time horizon option (considering both duration and frequency) that will best align with your lifestyle. Finally, choose two or three activity packages from our Catalogue that will not only engage you but also enhance your detox experience over the next three months. Remember, this process is about pushing your boundaries and finding balance in the digital world. We look forward to hearing about your progress and the positive changes you experience!

Please tick the combination you have chosen in the form below (Table 2). Your task will be to stick to your chosen categories for 3 months. This form is for your summarisation purposes only. In order to help us record your selection, please also fill in the form electronically via the link provided.



Table 2. Final checklist for summarisation.

Digital detox level (tick one)	
Total digital detox	
Partial digital detox	
Selective digital detox	
Time horizon (tick one)	
1 hour, 5 times per week	
4 hours, 2 times per week	
24 hours, 2 times per month	
48 hours, 1 time per month	
Activity package (tick two or three)	
Physical activities	
Creative activities	
Social activities	
Relaxation and lifestyle	
Personal growth and education	
Cultural entertainment	
Stay with nature	



3 REFERENCES

- Adam, M. T. P., Gimpel, H., Maedche, A., & Riedl, R. (2016). Design blueprint for stress-sensitive adaptive enterprise systems. *Business & Information Systems Engineering*, 59(4), 277-291. <https://doi.org/10.1007/s12599-016-0451-3>
- Brown, L., & Kuss, D. J. (2020). Fear of missing out, mental wellbeing, and social connectedness: A seven-day social media abstinence trial. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(12), 4566. <https://doi.org/10.3390/ijerph17124566>
- Gill, C., Packer, J., & Ballantyne, R. (2019). Spiritual retreats as a restorative destination: Design factors facilitating restorative outcomes. *Annals of Tourism Research*, 79, 102761. <https://doi.org/10.1016/j.annals.2019.102761>
- Keller, J., Roitzheim, C., Radtke, T., Schenkel, K., & Schwarzer, R. (2021). A mobile intervention for self-efficacious and goal-directed smartphone use in the general population: Randomized controlled Trial. *JMIR mHealth and uHealth*, 9(11), e26397. <https://doi.org/10.2196/26397>
- Marx, J., Braun, L. M., & Mirbabaie, M. (2022, December 9-14). *Motivators of knowledge workers to conduct digital detox* [Conference paper]. International Conference on Information Systems, Copenhagen, Denmark.
- Mirbabaie, M., Braun, L. M., & Marx, J. (2022a, February 21-23). *Knowledge work 'unplugged' - digital detox effects on ICT demands, job performance and satisfaction* [Conference paper]. International Conference on Wirtschaftsinformatik, Nürnberg, Germany.
- Mirbabaie, M., Stieglitz, S., & Marx, J. (2022b). Digital detox. *Business & Information Systems Engineering*, 64(2), 239-246. <https://doi.org/10.1007/s12599-022-00747-x>
- Nassen, L.-M., Vandebosch, H., Poels, K., & Karsay, K. (2023). Opt-out, abstain, unplug: A systematic review of the voluntary digital disconnection literature. *Telematics and Informatics*, 81, 101980. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2023.101980>
- Nguyen, M. H., & Hargittai, E. (2023). Digital disconnection, digital inequality, and subjective well-being: a mobile experience sampling study. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 29(1), zmad044. <https://doi.org/10.1093/jcmc/zmad044>
- Oxford Learner's Dictionary. (n.d.). Digital detox. <https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/definition/english/digital-detox>
- Paris, L., Morris, J., & Bailey, J. (2022). The digital sabbath and the digital distraction: Arts-based research methods for new audiences. *The Qualitative Report*, 27(2), 427-447. <https://doi.org/10.46743/2160-3715/2022.5203>
- Radtke, T., Apel, T., Schenkel, K., Keller, J., von Lindern, E., & others. (2022). Digital detox: An effective solution in the smartphone era? A systematic literature review. *Mobile Media & Communication*, 10(2), 190-215. <https://doi.org/10.1177/20501579211028647>
- Schmitt, J. B., Breuer, J., & Wulf, T. (2021). From cognitive overload to digital detox: Psychological implications of telework during the COVID-19 pandemic. *Computers in Human Behavior*, 124, 106899. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.106899>
- Schmuck D. (2020). Does digital detox work? Exploring the role of digital detox applications for problematic smartphone use and well-Being of young adults using multigroup analysis. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 23(8), 526-532. <https://doi.org/10.1089/cyber.2019.0578>

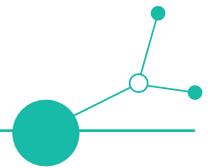


- Syvertsen, T. (2022). Framing digital disconnection: Problem definitions, values, and actions among digital detox organisers. *Convergence: The International Journal of Research into New Media Technologies*, 29(3). <https://doi.org/10.1177/13548565221122910>
- Syvertsen, T., & Enli, G. (2019). Digital detox: Media resistance and the promise of authenticity. *Convergence: The International Journal of Research into New Media Technologies*, 26(5-6). <https://doi.org/10.1177/1354856519847325>
- Umasankar, M., Boopathy, S., Padmavathy, S., Fukey, L. N., & Singh, R. (2022). Disconnect to reconnect: Employee wellbeing through digital detoxing. *Journal of Positive School Psychology*, 6(2), 4463-4673.
- Vanden Abeele, M. M. P., & Nguyen, M. H. (2023). Digital media as ambiguous goods: Examining the digital well-being experiences and disconnection practices of Belgian adults. *European Journal of Communication*, 39(2). <https://doi.org/10.1177/0267323123120148>
- Verlinden, A., Baillien, E., Notelaers, G., & Verbruggen, M. (2024). Always on? Development and validation of the employee digital disconnection scale (edds). *Work & Stress*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1080/02678373.2024.2364597>

BURNOUT PREVENT

CATALOGUE OF DIGITAL DETOX ACTIVITIES

Participant's version



Version 1
12 2024





INTRODUCTION

Welcome to the Catalogue of Digital Detox Activities, an innovative and comprehensive guide designed to help you reconnect with life beyond digital technology. This Catalogue is part of a unique program aimed at supporting your journey through a digital detox, offering a variety of activities to engage in during your detox period.

The program itself is based on rigorous research. Each of the proposed aspects of the digital detox program is thoughtfully designed to provide meaningful alternatives to digital consumption, promoting well-being. Please take the time to read through this Catalogue carefully. We invite you to explore how to detox from technology, challenge yourself, and embrace this opportunity to transform your relationship with technology.



GUIDELINES

While digital technologies offer many benefits, research shows they can negatively affect work performance and well-being. A digital detox, representing a time when a person does not use digital devices, is one way to address this overload. It can range from completely disconnecting to reducing technology use in a more balanced way. Our program offers different approaches, allowing you to choose a detox strategy that suits your needs. The following steps will guide you through the process.

General instruction

Over the next three months, your role will be to actively participate in a digital detox program. The purpose of this initiative is to offer you a structured, individualized approach to disconnect from digital technologies and reconnect with meaningful, real-world experiences. You will choose your preferred **level** of digital detox, select for how long and how often you will detox (**duration and frequency**), and pick two or three **activity packages** to engage in during your detox periods.

The digital detox program consists of three simple steps that you will follow to design your personalized detox plan. Here is how to proceed:

Step 1: Choose your detox level

Decide how much you want to disconnect from technology during the program. You will be provided with three options, each with a different amount of disconnection. Pick just one level that feels right for you. Detailed descriptions of each level are on page 3 to help you make your decision.

Step 2: Select your time horizon

Think about how long and often you want to take breaks from technology. Choose one combination of duration (how long each detox period will last) and frequency (how often you will repeat this). Check out the detailed options on page 5 to help you choose the plan that feels right for your routine.

Step 3: Choose your activity packages

Select two or three activity packages that will guide how you spend the time without technology. Each package contains related activities, and you will stick to the activities within the packages you choose. For a detailed overview of the activity packages and what they include, refer to page 5.

The last step is to let us know your choices by submitting electronic form (given on page 8) and start your 3-month digital detox journey the next day.

You are encouraged to take this experience seriously and commit fully to your choices. While this program is designed to be flexible, its effectiveness relies on your active participation and willingness to embrace discomfort for the sake of long-term benefits. Set realistic goals, but don't shy away from pushing your limits. The greater the challenge, the more rewarding the outcomes.



A. Digital detox level

This section contains descriptions and preparation instructions for implementing each level of the digital detox. Read them carefully and decide on one of them to follow during the next three months of the digital detox.

It is important that you choose the level that is challenging for you. For example, if you rarely engage with social media, selecting a detox that only limits social media use may not be sufficient. We encourage you to push your boundaries and choose aspects that truly test your digital habits.

Total digital detox (device-level)

- **Description:** Complete disconnection from all digital technologies (such as mobile, computer, internet, TV, wearable technologies [e.g., smart watches]). See Table 1.
- **Preparation:** Turn off or put away in a safe place all digital technologies from your surroundings. Let family and friends know that you are going to disconnect from technology and specify the time when you will not be available on your mobile phone or/and social networks.
- **Challenge:** High.

Partial digital detox (platform-level)

- **Description:** The use of interactive technologies (such as mobile phones, computers and the internet) is prohibited, while the use of passive media (such as television and streaming services [Netflix, Spotify, YouTube, etc.] is allowed. See Table 1.
- **Preparation:** Limit your use of specified digital technologies by turning them off or putting them away in a safe place. You can still use some technologies without any limits. Let family and friends know that you are going to disconnect from technology and specify the time when you will not be available on your mobile phone or/and social networks.
- **Challenge:** Medium.

Selective digital detox (feature-, interaction- and/or message-level)

- **Description:** Disconnect from certain applications (such as social media or other communication applications), but other activities (such as using maps on a computer or mobile phone or watching TV) are allowed. See Table 1.
- **Preparation:** Limit your use of certain digital technologies by turning off or muting notifications, putting the device on flight or sleep mode. You can use digital detox apps to limit your use of social networking sites, for example. You can still use some technologies without any limits. If you feel it is appropriate, let family and friends know that you are going to disconnect from certain technologies and specify the time when you will not be available on your mobile phone or/and social networks.
- **Challenge:** Low.



BURNOUT PREVENT

Table 1. Examples of digital technologies and their usability at different levels of digital detox.

DIGITAL TECHNOLOGIES	DIGITAL DETOX		
	Total	Partial	Selective
Smartphone (calling, non-interactive apps)	X	X	✓
Desktop or laptop (non-interactive activities)	X	X	✓
Tablet (non-interactive activities)	X	X	✓
Internet (e.g., use of Google)	X	X	✓
E-mail	X	X	X
Social media (e.g., Facebook, Instagram, Twitter). Applies to all your social media networks.	X	X	X
Instant messaging (e.g., WhatsApp, Messenger, Telegram)	X	X	X
Games and consoles (e.g., PlayStation, Xbox, Nintendo Switch). Applies to all multiplayer games.	X	✓	✓
Smart watches	X	✓	✓
Electronic book readers	X	✓	✓
Digital cameras and camcorders	X	✓	✓
Television	X	✓	✓
Radio	X	✓	✓
Streaming services (e.g., Netflix, Spotify, YouTube)	X	✓	✓
Virtual reality (VR headsets)	X	✓	✓
Transport and navigation (e.g., Maps, Uber, public transport apps)	X	X	✓

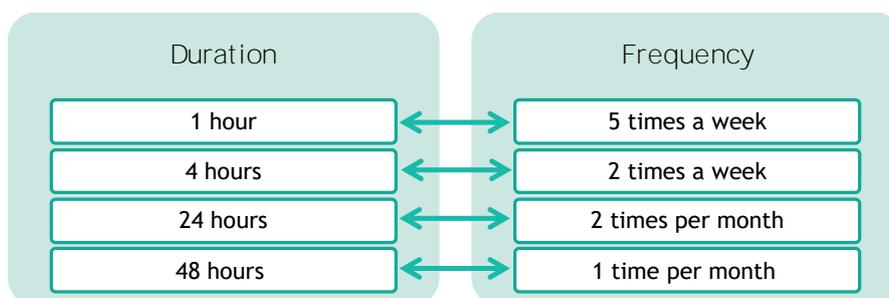


B. Time horizon

Choose one of the following combinations of digital detox duration and frequency. Choose the combination that is feasible for you but try to expand your regular practise. You will perform your digital detox for the next three months during the selected time horizon.

To ensure we can evaluate the program effectively, you will need to stick to a single combination of time frames for your digital detox. This means you cannot mix or match different durations and frequencies - it is important to follow the exact combination you choose (e.g., 4 hours + 2 times a week). Having consistent time frames across participants helps us analyse the results accurately and fairly. Take your time to pick the option that suits you best, knowing that your consistency is key to the program's success.

Figure 1. Duration and frequency of digital detox. Each time length has a set amount of time for how often it needs to be performed.



C. Activity packages

From the following seven activity packages, choose two or three packages containing digital detox activities that are close to your heart and that you can see yourself doing over the next three months. Each package is a group category for more similar activities - you choose only the package and can perform different activities within the package. Before selecting, carefully read their descriptions, examples of activities and how to prepare for doing them.

Physical activities

- **Description:** Physical activity is an excellent way to relieve stress and get some distance from technology. This package includes activities that focus on physical movement.
- **Examples of activities:** Hiking, cycling, running, swimming, dancing, weight training, yoga, pilates, outdoor/indoor sports (football, tennis, badminton, etc.).
- **Preparation:** Make sure you have comfortable sports clothing and suitable footwear. If you exercise at home, make sure you have equipment (e.g., dumbbells, yoga mat). While doing your chosen activities, stick to your chosen level of digital detox, its duration and frequency.



Creative activities

- **Description:** Creative activities help keep the mind active and promote rest without the use of technology.
- **Examples of activities:** Painting, drawing, writing (journals, poems, short stories), needlepointing, embroidering, handcrafting (DIY), cooking, baking, puzzling.
- **Preparation:** Make sure you have the necessary materials such as canvases, paints, thread, needles, notebooks, or raw materials. If you choose cooking, it is recommended to have printed recipes available beforehand. Set aside a technology-free space where you can get creative. While doing your chosen activities, stick to your chosen level of digital detox, its duration and frequency.

Social activities

- **Description:** Although humans are social creatures, face-to-face social interactions are currently being abandoned. This package is therefore aimed at promoting social interactions without technology.
- **Examples of activities:** Meeting friends or family in person, playing board games, visiting a café or restaurant in the company of other people.
- **Preparation:** Arrange to meet friends or family at a specific location (this can also be time spent with them at home). Skip the use of your digital technology during meetings and focus on face-to-face interactions. You can also ask the social group to limit their technology during the meeting. Prepare games or activities to encourage fun together. While doing your chosen activities, stick to your chosen level of digital detox, its duration and frequency.

Relaxation and lifestyle

- **Description:** Focus on improving your mental well-being using relaxation techniques, meditation and mindfulness exercises.
- **Examples of activities:** Meditation, mindfulness, deep breathing, progressive muscle relaxation, long bath, wellness, massages, beauty procedures, listening to music, time alone.
- **Preparation:** Find a quiet place where you will not be disturbed. If you want to meditate, prepare a mat or a comfortable place to sit. Make sure all technology is limited so you can fully concentrate on relaxation techniques. While doing your chosen activities, stick to your chosen level of digital detox, its duration and frequency.

Personal growth and education

- **Description:** Use your mental capacity meaningfully and focus on learning through offline resources.
- **Examples of activities:** Studying from printed sources, reading books, participating in workshops or playing experiential games. It can be language learning, development in science, technology or humanities, or even motivational literature. Consider also volunteering or attending coaching sessions (if it is possible, take coaching sessions with a professional coach).



BURNOUT PREVENT

- **Preparation:** Choose a book or study materials that interest you. Make sure you have a comfortable place to study, for example at home or in the park, without access to digital devices. While doing your chosen activities, stick to your chosen level of digital detox, its duration and frequency.

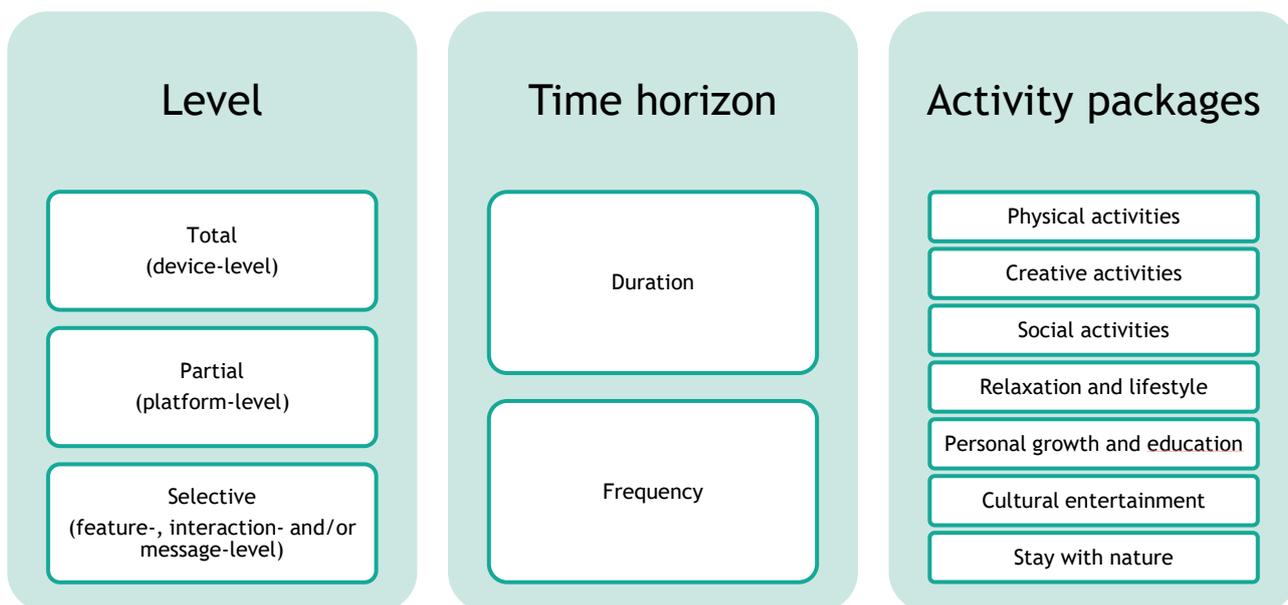
Cultural entertainment

- **Description:** This package includes activities related to visiting cultural events or places without technology. You can engage in cultural enrichment through art, history and traditional customs.
- **Examples of activities:** Visiting a museum, gallery, theatre, historical places, festivals.
- **Preparation:** Plan your visit in advance to minimize the need to use (navigation) technologies. Prepare tickets and disconnect from digital devices, or minimize them to essential use (e.g., digital elements in an exhibition, audio guide). While doing your chosen activities, stick to your chosen level of digital detox, its duration and frequency.

Stay with nature

- **Description:** Nature has a calming effect and is a promising environment for digital detox. This package includes activities such as staying in nature, picnics or camping.
- **Examples of activities:** Walks in the woods, picnics, camping, bird watching, gardening, time with pets.
- **Preparation:** Plan any outdoor activity, such as a walk or camping trip. Prepare picnic food, blanket and comfortable clothing. If you plan to be in nature for a longer time, provide basic necessities (water, maps, compass) but minimize the use of technology. You can also combine these activities with taking care of your pets. While doing your chosen activities, stick to your chosen level of digital detox, its duration and frequency.

Figure 2. Overview of the proposed digital detox program. The program can be made up of different digital detox levels, time horizons and activity packages.





SUMMARY

In summary, as you embark on your digital detox journey, we encourage you to thoughtfully choose one of the three proposed detox levels, tailored to suit your personal needs and goals. Additionally, select one time horizon option (considering both duration and frequency) that will best align with your lifestyle. Finally, choose two or three activity packages from our Catalogue that will not only engage you but also enhance your detox experience over the next three months.

When selecting your level, time horizon, and activity packages, make sure to consider how they fit together. For example, if you plan to use a smartwatch while running, you need to account for that when choosing your detox level. If you select the “total level”, you will not be able to use any digital devices, including wearables. So, choose a combination that suits both your preferences and the rules for each level.

Remember, this process is about pushing your boundaries and finding balance in the digital world. We look forward to hearing about your progress and the positive changes you experience!

Final checklist

Please tick the combination you have chosen in the form below. Your task will be to stick to your chosen categories for three months. This form is for your summarization purposes only. In order to help us record your selection, please also fill in the form electronically: [CLICK HERE](#)

Remember to start your chosen detox schedule one day after setting it up, i.e., submitting your choice using a link above.

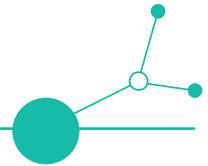
Table 2. Final checklist for summarization.

Digital detox level (tick one)	
Total digital detox	
Partial digital detox	
Selective digital detox	
Time horizon (tick one)	
1 hour, 5 times per week	
4 hours, 2 times per week	
24 hours, 2 times per month	
48 hours, 1 time per month	
Activity package (tick two or three)	
Physical activities	
Creative activities	
Social activities	
Relaxation and lifestyle	
Personal growth and education	
Cultural entertainment	
Stay with nature	

BURNOUT PREVENT

KATALOG DIGITALNIH DETOKSIKACIJSKIH AKTIVNOSTI

Verzija za sudionike



Version 1

01 2025





UVOD

Dobro došli u Katalog digitalnih detoksikacijskih aktivnosti, inovativan i sveobuhvatan vodič osmišljen kako bi Vam pomogao da se ponovno povežete sa životom izvan digitalne tehnologije. Ovaj je katalog dio jedinstvenog programa čiji je cilj podržati Vaše putovanje kroz digitalnu detoksikaciju, nudeći niz aktivnosti u koje se možete uključiti tijekom razdoblja detoksikacije.

Sam program temelji se na temeljitom istraživanju. Svaki od predloženih aspekata programa digitalne detoksikacije promišljeno je osmišljen kako bi pružio smislene alternative upotrebi digitalnih tehnologija, promičući kvalitetan način života. Molimo Vas da odvojite vrijeme i pažljivo pročitate ovaj Katalog. Pozivamo Vas da istražite kako se odviknuti od tehnologije, izazovete sami sebe i prihvatite ovu priliku da promijenite svoj odnos s tehnologijom.



SMJERNICE

Dok digitalne tehnologije nude brojne prednosti, istraživanja pokazuju da mogu negativno utjecati na radnu izvedbu i dobrobit pojedinca. Digitalna detoksikacija, koja predstavlja vrijeme kada osoba ne koristi digitalne uređaje, jedan je od načina rješavanja ove preopterećenosti. Može varirati od potpunog prekida do djelomičnog smanjenja upotrebe tehnologije na uravnoteženiji način. Naš program nudi različite pristupe, omogućujući Vam da odaberete strategiju detoksikacije koja odgovara Vašim potrebama. Sljedeći koraci vodit će Vas kroz postupak.

Opće upute

Tijekom sljedeća tri mjeseca vaša će uloga biti aktivno sudjelovanje u programu digitalne detoksikacije. Svrha ove inicijative je ponuditi vam strukturiran, individualiziran pristup za prekid veze s digitalnim tehnologijama i ponovno povezivanje sa smislenim iskustvima iz stvarnog svijeta. Odabrat ćete željenu razinu digitalne detoksikacije, odabrati koliko dugo i koliko često ćete se detoksicirati (**trajanje i učestalost**) te odabrati dva ili tri **paketa aktivnosti** kojima ćete se baviti tijekom razdoblja detoksikacije.

Program digitalne detoksikacije sastoji se od tri jednostavna koraka koja ćete slijediti kako biste osmislili svoj personalizirani plan detoksikacije. Evo kako postupiti:

Korak 1: Odaberite svoju razinu detoksikacije

Odlučite koliko se želite odvojiti od tehnologije tijekom programa. Bit će Vam ponuđene tri opcije, svaka s različitom količinom odvajanja. Odaberite samo jednu razinu koja Vam odgovara. Detaljni opisi svake razine nalaze se na stranici 3 kako bi Vam pomogli da donesete odluku.

Korak 2: Odaberite svoj vremenski okvir

Razmislite o tome koliko dugo i često želite uzimati pauze od tehnologije. Odaberite jednu kombinaciju trajanja (koliko će trajati svako razdoblje detoksikacije) i učestalosti (koliko ćete često ovo ponavljati). Provjerite detaljne opcije na stranici 5 kako biste lakše odabrali plan koji odgovara Vašoj rutini.

Korak 3: Odaberite svoje pakete aktivnosti

Odaberite dva ili tri paketa aktivnosti koji će Vas navoditi kako provoditi vrijeme bez tehnologije. Svaki paket sadrži povezane aktivnosti, a Vi ćete se držati aktivnosti unutar paketa koje odaberete. Za detaljan pregled paketa aktivnosti i što oni uključuju pogledajte stranicu 5.

Posljednji korak je da nam dostavite svoje izbore slanjem elektroničkog obrasca (nalazi se na stranici 8) i da sljedećeg dana započnete svoje tromjesečno putovanje digitalnom detoksikacijom.

Potičemo Vas da ovo iskustvo shvatite ozbiljno i u potpunosti se posvetite svojim izborima. Iako je ovaj program dizajniran da bude fleksibilan, njegova učinkovitost ovisi o Vašem aktivnom sudjelovanju i spremnosti da izađete iz zone komfora radi dugoročnih koristi. Postavite realne ciljeve, ali nemojte bježati od pomicanja vlastitih granica. Što je izazov veći, rezultati su isplativiji.



A. Razina digitalne detoksikacije

Ovaj odjeljak sadrži opise i upute za pripremu za provedbu svake razine digitalne detoksikacije. Pažljivo ih pročitajte i odlučite se koju od njih slijediti tijekom sljedeća tri mjeseca digitalne detoksikacije.

Na primjer, ako se rijetko koristite društvenim mrežama, odabir detoksikacije koja samo ograničava korištenje društvenih mreža možda neće biti dovoljno. Potičemo Vas da pomičete svoje granice i odaberete aspekte koji doista testiraju Vaše digitalne navike.

Potpuna digitalna detoksikacija (na razini uređaja)

- **Opis:** Potpuno isključenje iz svih digitalnih tehnologija (kao što su mobitel, računalo, internet, TV, prijenosne tehnologije [npr. pametni satovi]). Vidi tablicu 1.
- **Priprema:** Isključite ili sklonite na sigurno mjesto sve digitalne tehnologije iz svoje okoline. Obavijestite obitelj i prijatelje da ćete se isključiti iz tehnologije i odredite vrijeme kada nećete biti dostupni na svom mobilnom telefonu i/ili društvenim mrežama.
- **Izazov:** Visok.

Djelomična digitalna detoksikacija (na razini platforme)

- **Opis:** Zabranjeno je korištenje interaktivnih tehnologija (poput mobilnih telefona, računala i interneta), dok je korištenje pasivnih medija (poput televizije i servisa internetskih prijenosa (*streaming*) [Netflix, Spotify, YouTube itd.] dopušteno. Vidi tablicu 1.
- **Priprema:** Ograničite korištenje određenih digitalnih tehnologija tako da ih isključite ili odložite na sigurno mjesto. I dalje možete koristiti neke tehnologije bez ikakvih ograničenja. Obavijestite obitelj i prijatelje da ćete se isključiti iz tehnologije i odredite vrijeme kada nećete biti dostupni na svom mobilnom telefonu i/ili društvenim mrežama.
- **Izazov:** Srednji.

Selektivna digitalna detoksikacija (na razini značajke, interakcije i/ili poruke)

- **Opis:** Isključite se iz određenih aplikacija (kao što su društveni mediji ili druge komunikacijske aplikacije), ali su druge aktivnosti (kao što je korištenje karti na računalo ili mobilnom telefonu ili gledanje televizije) dopuštene. Vidi tablicu 1.
- **Priprema:** Ograničite korištenje određenih digitalnih tehnologija isključivanjem ili utišavanjem obavijesti, postavljanjem uređaja u zrakoplovni način rada ili mirovanje. Možete upotrijebiti aplikacije za digitalnu detoksikaciju kako biste, na primjer, ograničili korištenje društvenih mreža. I dalje možete koristiti neke tehnologije bez ikakvih ograničenja. Ako smatrate da je prikladno, obavijestite obitelj i prijatelje da ćete se isključiti iz određenih tehnologija i navedite vrijeme kada nećete biti dostupni na svom mobilnom telefonu i/ili društvenim mrežama.
- **Izazov:** Nizak.



BURNOUT PREVENT

Tablica 1. Primjeri digitalnih tehnologija i njihova upotrebljivost na različitim razinama digitalne detoksikacije.

DIGITALNE TEHNOLOGIJE	DIGITALNA DETOKSIKACIJA		
	Potpuna	Djelomična	Selektivna
Pametni telefon (pozivanje, neinteraktivne aplikacije)	X	X	✓
Stolno ili prijenosno računalo (neinteraktivne aktivnosti)	X	X	✓
Tablet (neinteraktivne aktivnosti)	X	X	✓
Internet (npr. korištenje Googlea)	X	X	✓
E-pošta	X	X	X
Društveni mediji (npr. Facebook, Instagram, Twitter). Primjenjuje se na sve vaše mreže društvenih medija.	X	X	X
Razmjena trenutnih poruka (<i>Instant messaging</i>) (npr. WhatsApp, Messenger, Telegram)	X	X	X
Igre i konzole (npr. PlayStation, Xbox, Nintendo Switch). Primjenjuje se na sve igre za više igrača.	X	✓	✓
Pametni satovi	X	✓	✓
Čitači elektroničkih knjiga	X	✓	✓
Digitalni fotoaparati i kamkorderi	X	✓	✓
Televizija	X	✓	✓
Radio	X	✓	✓
Servisi internetskih prijenosa (<i>streaming</i>) (npr. Netflix, Spotify, YouTube)	X	✓	✓
Virtualna stvarnost (slušalice VS)	X	✓	✓
Prijevoz i navigacija (npr. Karte, Uber, aplikacije javnoga prijevoza)	X	X	✓

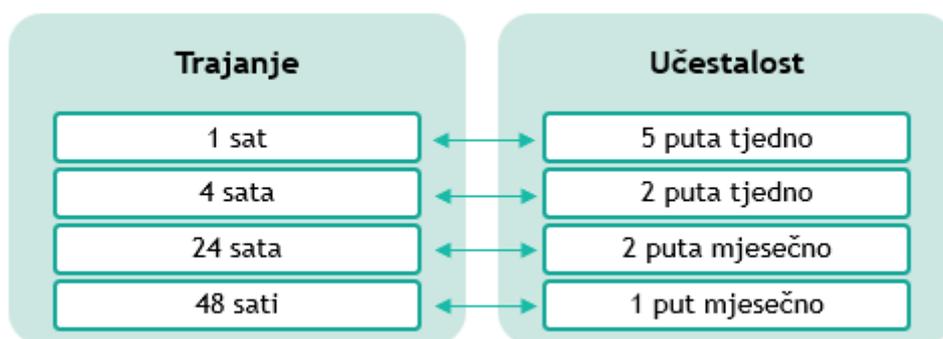


B. Vremenski horizont

Odaberite jednu od sljedećih kombinacija trajanja i učestalosti digitalne detoksikacije. Odaberite kombinaciju koja vam je izvediva, ali pokušajte proširiti svoju redovitu praksu. Svoju digitalnu detoksikaciju provodit ćete sljedeća tri mjeseca tijekom odabranog vremenskog horizonta.

Kako bismo bili sigurni da možemo učinkovito procijeniti program, morat ćete se pridržavati jedne kombinacije vremenskih okvira za svoju digitalnu detoksikaciju. To znači da ne možete miješati ili spajati različita trajanja i učestalosti - važno je slijediti točnu kombinaciju koju odaberete (npr. 4 sata + 2 puta tjedno). Dosljedni vremenski okviri za sve sudionike pomažu nam da točno i ispravno analiziramo rezultate. Uzmite sebi vremena da odaberete opciju koja vam najviše odgovara, znajući da je vaša dosljednost ključ uspjeha programa.

Slika 1. Trajanje i učestalost digitalne detoksikacije. Svaka vremenska duljina ima postavljenu količinu vremena koliko se često mora izvoditi.



C. Paketi aktivnosti

Od sljedećih sedam paketa aktivnosti odaberite dva ili tri paketa koji sadrže digitalne detoksikacijske aktivnosti koje su vam bliske i za koje smatrate da ih možete provoditi tijekom sljedeća tri mjeseca. Svaki paket je skupna kategorija za više sličnih aktivnosti - birate samo paket i možete obavljati različite aktivnosti unutar paketa. Prije odabira pažljivo pročitajte njihove opise, primjere aktivnosti i kako se pripremiti za njihovo izvođenje.

Tjelesne aktivnosti

- **Opis:** Tjelesna aktivnost izvrstan je način za oslobađanje od stresa i odmak od tehnologije. Ovaj paket uključuje aktivnosti usmjerene na fizičko kretanje.
- **Primjeri aktivnosti:** planinarenje, vožnja bicikla, trčanje, plivanje, ples, vježbanje s utezima, joga, pilates, sportovi na otvorenom/u zatvorenom (nogomet, tenis, badminton itd.).



BURNOUT PREVENT

- **Priprema:** Pobrinite se za udobnu sportsku odjeću i prikladnu obuću. Ako vježbate kod kuće, pobrinite se za opremu (npr. bučice, prostirku za jogu). Dok obavljate odabrane aktivnosti, držite se odabrane razine digitalne detoksikacije, njezina trajanja i učestalosti.

Kreativne aktivnosti

- **Opis:** Kreativne aktivnosti pomažu održati um aktivnim i potiču odmor bez uporabe tehnologije.
- **Primjeri aktivnosti:** slikanje, crtanje, pisanje (dnevnicu, pjesme, kratke priče), izrada goblena, vezenje, aktivnosti Uradi sam, kuhanje, pečenje, slagalice.
- **Priprema:** Provjerite imate li potrebne materijale kao što su platna, boje, konci, igle, bilježnice ili sirovine. Ako se odlučite za kuhanje, preporučljivo je prethodno imati na raspolaganju tiskane recepte. Odvojite prostor bez tehnologije gdje možete biti kreativni. Dok obavljate odabrane aktivnosti, držite se odabrane razine digitalne detoksikacije, njezina trajanja i učestalosti.

Društvene aktivnosti

- **Opis:** Iako su ljudi društvena bića, društvene interakcije licem u lice u današnje se doba napuštaju. Stoga je ovaj paket usmjeren na promicanje društvenih interakcija bez tehnologije.
- **Primjeri aktivnosti:** osobni susreti s prijateljima ili članovima obitelji, igranje društvenih igara, posjet kafiću ili restoranu u društvu drugih ljudi.
- **Priprema:** Dogovorite sastanak s prijateljima ili članovima obitelji na određenom mjestu (to može biti i vrijeme provedeno s njima kod kuće). Preskočite korištenje vlastite digitalne tehnologije tijekom sastanaka i usredotočite se na interakcije licem u lice. Također možete zatražiti od društvene skupine da ograniči svoju tehnologiju tijekom sastanka. Pripremite igre ili aktivnosti za poticanje zajedničke zabave. Dok obavljate odabrane aktivnosti, držite se odabrane razine digitalne detoksikacije, njezina trajanja i učestalosti.

Opuštanje i stil života

- **Opis:** Usredotočite se na poboljšanje svojeg mentalnoga blagostanja pomoću tehnika opuštanja, meditacije i vježbi svjesnosti.
- **Primjeri aktivnosti:** meditacija, svjesnost, duboko disanje, progresivno opuštanje mišića, duge kupke, *wellness*, masaže, kozmetički tretmani, slušanje glazbe, provođenje vremena nasamo.
- **Priprema:** Pronađite mirno mjesto gdje vas nitko neće uznemiravati. Ako želite meditirati, pripremite prostirku ili udobno mjesto za sjedenje. Neka sva tehnologija bude ograničena kako biste se mogli u potpunosti usredotočiti na tehnike opuštanja. Dok obavljate odabrane aktivnosti, držite se odabrane razine digitalne detoksikacije, njezina trajanja i učestalosti.



Osobni rast i obrazovanje

- **Opis:** Smisleno koristite svoje mentalne sposobnosti i usredotočite se na učenje putem izvanmrežnih izvora.
- **Primjeri aktivnosti:** učenje iz tiskanih izvora, čitanje knjiga, sudjelovanje u radionicama ili igranje iskustvenih igara. To može biti učenje jezika, razvoj u znanosti, tehnologiji ili humanističkim znanostima ili čak motivacijska literatura. Također razmislite o volontiranju ili pohađanju sesija *coachinga* (ako je moguće, uzmite sesije *coachinga* s profesionalnim trenerom).
- **Priprema:** Odaberite knjigu ili materijale za učenje koji vas zanimaju. Pobrinite se za udobno mjesto za učenje, na primjer kod kuće ili u parku, bez pristupa digitalnim uređajima. Dok obavljate odabrane aktivnosti, držite se odabrane razine digitalne detoksikacije, njezina trajanja i učestalosti.

Kulturno-zabavne aktivnosti

- **Opis:** Ovaj paket uključuje aktivnosti posjećivanja kulturnih događaja ili mjesta bez tehnologije. Možete se uključiti u kulturno obogaćivanje kroz umjetnost, povijest i tradicionalne običaje.
- **Primjeri aktivnosti:** posjet muzeju, galeriji, kazalištu, povijesnim mjestima, festivalima.
- **Priprema:** Planirajte svoj posjet unaprijed kako biste smanjili potrebu za korištenjem (navigacijskih) tehnologija. Pripremite ulaznice i odspojite se s digitalnih uređaja ili ih smanjite na nužnu uporabu (npr. digitalni elementi na izložbi, audio vodič). Dok obavljate odabrane aktivnosti, držite se odabrane razine digitalne detoksikacije, njezina trajanja i učestalosti.

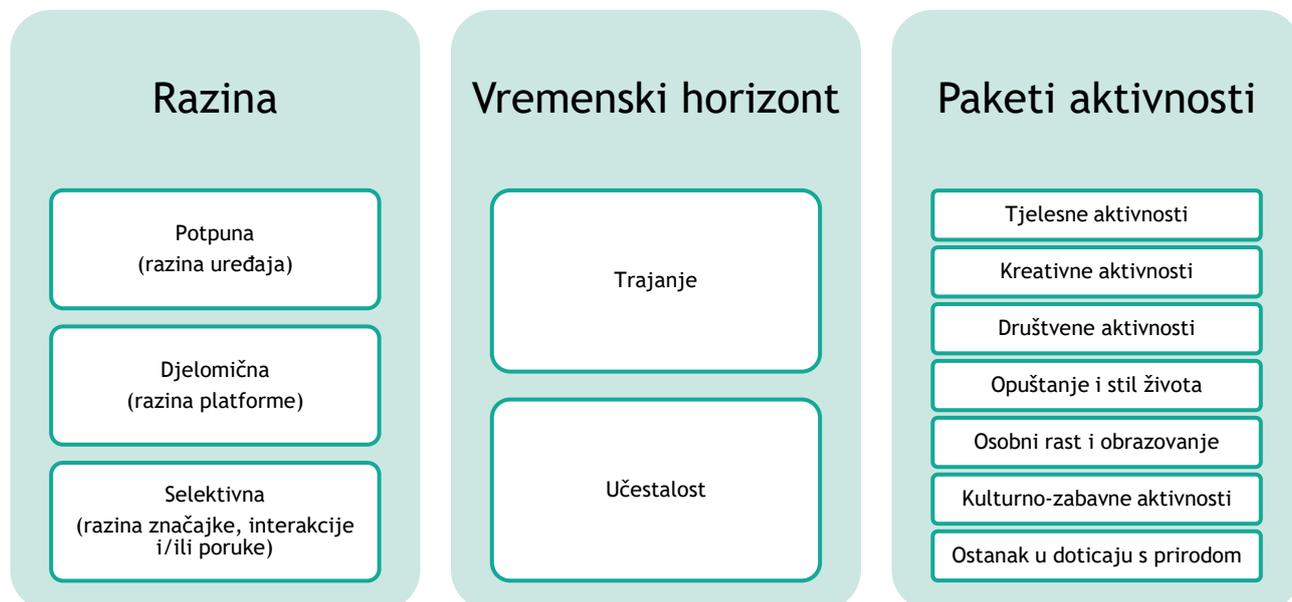
Ostanak u doticaju s prirodom

- **Opis:** Priroda ima umirujući učinak i obećavajuće je okruženje za digitalnu detoksikaciju. Ovaj paket uključuje aktivnosti kao što su boravak u prirodi, piknik ili kampiranje.
- **Primjeri aktivnosti:** šetnje šumom, izleti, kampiranje, promatranje ptica, vrtlarstvo, provođenje vremena s kućnim ljubimcima.
- **Priprema:** Planirajte bilo koju aktivnost na otvorenom, poput šetnje ili kampiranja. Pripremite hranu za piknik, deku i udobnu odjeću. Planirate li dulje boraviti u prirodi, pobrinite se za to da osigurate osnovne potrepštine (voda, karte, kompas), ali svedite korištenje tehnologije na minimum. Ove aktivnosti možete kombinirati i s brigom o kućnim ljubimcima. Dok obavljate odabrane aktivnosti, držite se odabrane razine digitalne detoksikacije, njezina trajanja i učestalosti.



BURNOUT PREVENT

Slika 2. Pregled predloženog programa digitalne detoksikacije. Program se može sastojati od različitih razina digitalne detoksikacije, vremenskih horizonata i paketa aktivnosti.





SAŽETAK

Ukratko, dok krećete na svoje putovanje digitalne detoksikacije, potičemo vas da promišljeno odaberete jednu od tri predložene razine detoksikacije, prilagođene vašim osobnim potrebama i ciljevima. Osim toga, odaberite jednu opciju vremenskog horizonta (uzimajući u obzir i trajanje i učestalost) koja će najbolje odgovarati vašem životnom stilu. Na kraju, odaberite dva ili tri paketa aktivnosti iz našeg Kataloga koji će vas ne samo angažirati, već i poboljšati vaše iskustvo detoksikacije tijekom sljedeća tri mjeseca. Prilikom odabira razine, vremenskog horizonta i paketa aktivnosti, svakako razmotrite kako se međusobno uklapaju. Na primjer, ako planirate koristiti pametni sat dok trčite, morate to uzeti u obzir pri odabiru razine detoksikacije. Ako odaberete "potpunu razinu", nećete moći koristiti nikakve digitalne uređaje, uključujući prijenosne uređaje. Dakle, odaberite kombinaciju koja odgovara i vašim željama i pravilima za svaku razinu.

Upamtite, u ovom procesu riječ je o pomicanju vaših granica i pronalaženju ravnoteže u digitalnom svijetu. Radujemo se vijestima od vas o vašem napretku i pozitivnim promjenama koje doživljavate!

Završna kontrolna lista

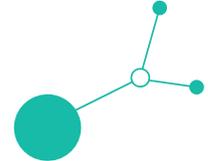
Molimo vas da označite kombinaciju koju ste odabrali u donjem obrascu. Vaš će zadatak biti držati se odabranih kategorija tri mjeseca. Ovaj obrazac služi samo u svrhu sažetka. Kako biste nam pomogli u evidentiranju vašeg odabira, ispunite, molimo vas, obrazac i elektronički: [KLIKNITE OVDJE](#)

Ne zaboravite započeti svoj odabrani raspored detoksikacije jedan dan nakon što ste ga postavili, tj. podnesite svoj izbor putem gornje veze.

Tablica 2. Završna kontrolna lista za sažetak.

Razina digitalne detoksikacije (označite jednu)	
Potpuna digitalna detoksikacija	
Djelomična digitalna detoksikacija	
Selektivna digitalna detoksikacija	
Vremenski horizont (označite jedan)	
1 sat, 5 puta tjedno	
4 sata, 2 puta tjedno	
24 sata, 2 puta mjesečno	
48 sati, 1 put mjesečno	
Paket aktivnosti (označite dva ili tri)	
Tjelesne aktivnosti	
Kreativne aktivnosti	
Društvene aktivnosti	
Opuštanje i stil života	
Osobni rast i obrazovanje	
Kulturno-zabavne aktivnosti	
Ostanak u doticaju s prirodom	

BURNOUT PREVENT



KATALOG AKTIVNOSTI DIGITALNEGA DETOKSA

Verzija za udeležence

Verzija 1

12 2024





UVOD

Dobrodošli v »Katalogu aktivnosti digitalnega detoksa«, inovativnem in celovitem vodniku, ki vam bo pomagal vzpostaviti stik z življenjem zunaj digitalne tehnologije. Ta katalog je del edinstvenega programa, namenjenega podpori na poti skozi digitalno razstrupljanje, ki ponuja različne aktivnosti, s katerimi se lahko ukvarjate v obdobju razstrupljanja.

Program temelji na natančnih raziskavah. Vsak od predlaganih vidikov programa digitalnega razstrupljanja je premišljeno zasnovan tako, da zagotavlja smiselne alternative digitalni potrošnji in spodbuja dobro počutje. Vzemite si čas in skrbno preberite ta katalog. Vabimo vas, da raziščete, kako se razstrupiti od tehnologije, si postavite izziv in sprejmete to priložnost, da spremenite svoj odnos do tehnologije.



SMERNICE

Čeprav digitalne tehnologije prinašajo številne prednosti, raziskave kažejo, da lahko negativno vplivajo na delovno uspešnost in dobro počutje. Digitalno razstrupljanje, ki predstavlja čas, ko oseba ne uporablja digitalnih naprav, je eden od načinov za odpravo te preobremenitve. Lahko gre za različne načine, od popolnega odklopa do bolj uravnotežene omejitve uporabe tehnologije. Naš program ponuja različne pristope, tako da lahko izberete strategijo razstrupljanja, ki ustreza vašim potrebam. Naslednji koraki vas bodo vodili skozi postopek.

Splošna navodila

V naslednjih treh mesecih boste aktivno sodelovali v programu digitalnega razstrupljanja. Namen te pobude je ponuditi strukturiran, individualiziran pristop, da se odklopate od digitalnih tehnologij in se ponovno povežete s pomembnimi, resničnimi izkušnjami. Izbrali boste zeleno stopnjo digitalnega razstrupljanja, izbrali, kako dolgo in kako pogosto se boste razstrupljali (trajanje in pogostost), ter izbrali dva ali tri sklope aktivnosti, s katerimi se boste ukvarjali v obdobjih razstrupljanja.

Program digitalnega razstrupljanja je sestavljen iz treh preprostih korakov, po katerih boste oblikovali svoj osebni načrt razstrupljanja. Prosim sledite predstavljenim korakom.

Korak 1: Izberite raven detoksa

Odločite se, koliko se želite med programom odklopiti od tehnologije. Na voljo so tri možnosti, vsaka z različno stopnjo odklopa. Izberite le eno stopnjo, ki vam ustreza. Podrobni opisi posameznih ravni so na strani 3, da se boste lažje odločili.

Korak 2: Izberite časovno obdobje

Razmislite, kako dolgo in kako pogosto si želite vzeti odmor od tehnologije. Izberite eno kombinacijo trajanja (kako dolgo bo trajalo posamezno obdobje razstrupljanja) in pogostosti (kako pogosto boste to ponavljali). Oglejte si podrobne možnosti na strani 5, ki vam bodo pomagale izbrati načrt, ki se vam zdi primeren za vašo rutino.

Korak 3: Izberite pakete aktivnosti

Izberite dva ali tri sklope aktivnosti, ki bodo usmerjale vaše preživljanje časa brez tehnologije. Vsak paket vsebuje povezane aktivnosti, vi pa se boste držali aktivnosti znotraj izbranih paketov. Podroben pregled paketov aktivnosti in tega, kaj vključujejo, si oglejte na strani 6.

Zadnji korak je, da nam sporočite svojo izbiro z elektronskim obrazcem (na strani 9) in naslednji dan začnete svoje trimesečno digitalno razstrupljanje.

Spodbujamo vas, da to izkušnjo vzamete resno in se v celoti posvetite svojim odločitvam. Čeprav je ta program zasnovan tako, da je prilagodljiv, je njegova učinkovitost odvisna od vašega aktivnega sodelovanja in pripravljenosti sprejeti nelagodje zaradi dolgoročnih koristi. Postavite si realne cilje, vendar se ne izogibajte premikanju svojih meja. Večji kot je izziv, bolj koristni so rezultati.



A Raven digitalnega detoksa

V tem razdelku so opisi in navodila za pripravo za izvajanje ravni digitalnega detoksa. Pozorno jih preberite in se odločite za eno od njih, ki ji boste sledili v naslednjih treh mesecih. Pomembno je, da izberete raven, ki vam predstavlja izziv. Če se na primer redko ukvarjate z družbenimi mediji, izbira detoksikacije, ki omejuje samo uporabo družbenih medijev, morda ne bo zadostovala. Spodbujamo vas, da premaknete svoje meje in izberete vidike, ki resnično preizkušajo vaše digitalne navade.

Popoln digitalni detoks (na ravni naprave)

- **Opis:** Popoln odklop od vseh digitalnih tehnologij (kot so mobilni telefon, računalnik, internet, televizija, nosljive tehnologije [npr. pametne ure]). Glejte preglednico 1.
- **Priprava:** Vse digitalne tehnologije iz svoje okolice izklopite ali pospravite na varno mesto. Družino in prijatelje obvestite, da se boste odklopili od tehnologije, in določite čas, ko ne boste dosegljivi na mobilnem telefonu in/ali družabnih omrežjih.
- **Izziv:** Visok.

Delni digitalni detoks (na ravni platforme)

- **Opis:** Uporaba interaktivnih tehnologij (kot so mobilni telefoni, računalniki in internet) je prepovedana, medtem ko je uporaba pasivnih medijev kot so televizija in pretočne storitve (Netflix, Spotify, YouTube itd). Glej preglednico 1.
- **Priprava:** Omejite uporabo določenih digitalnih tehnologij tako, da jih izklopite ali odložite na varno. Nekatere tehnologije lahko še vedno uporabljate brez omejitev. Družino in prijatelje obvestite, da se boste odklopili od tehnologije, in določite čas, ko ne boste dosegljivi na mobilnem telefonu in/ali družabnih omrežjih.
- **Izziv:** Srednja raven.

Selektivni digitalni detoks (na ravni funkcije, interakcije in/ali sporočila)

- **Opis:** Odklop od določenih aplikacij (kot so družbeni mediji ali druge komunikacijske aplikacije), druge dejavnosti (kot je uporaba zemljevidov na računalniku ali mobilnem telefonu ali gledanje televizije) pa so dovoljene. Glej preglednico 1.
- **Priprava:** Omejite uporabo nekaterih digitalnih tehnologij tako, da izklopite ali utišate obvestila, preklopite napravo v način letenja ali spanja. Z aplikacijami za digitalno razstrupljanje lahko na primer omejite uporabo družabnih omrežij. Nekatere tehnologije lahko še vedno uporabljate brez omejitev. Če menite, da je to primerno, obvestite družino in prijatelje, da se boste odklopili od določenih tehnologij, in določite čas, ko ne boste dosegljivi na mobilnem telefonu in/ali družabnih omrežjih.
- **Izziv:** Nizka raven.



BURNOUT PREVENT

- **Preglednica 1.** Primeri digitalnih tehnologij in njihova uporabnost na različnih ravneh digitalnega razstrupljanja.

DIGITALNE TECHNOLOGIJE	DIGITAL DETOKS		
	Popoln	Delni	Selektiven
Pametni telefon (pogovori, neaktivne aplikacije)	X	X	✓
Namizni ali prenosni računalnik (ne-interaktivne dejavnosti)	X	X	✓
Tablični računalnik (ne-interaktivne dejavnosti)	X	X	✓
Internet (npr uporaba Googl-a)	X	X	✓
Elektronsko sporočilo	X	X	X
Družbeni mediji (npr. Facebook, Instagram, Twitter). Velja za vsa vaša družabna omrežja.	X	X	X
Hitro sporočanje (npr, WhatsApp, Messenger, Telegram)	X	X	X
Igre in igralne konzole (npr., PlayStation, Xbox, Nintendo Switch). Velja za vse igre z več igralci.	X	✓	✓
Pametne ure	X	✓	✓
Elektronski bralniki knjig	X	✓	✓
Digitalne kamere in videokamere	X	✓	✓
Televizija	X	✓	✓
Radio	X	✓	✓
Storitve pretočnega predvajanja (npr., Netflix, Spotify, YouTube)	X	✓	✓
Virtualna realnost (slušalke za navidezno resničnost)	X	✓	✓
Transport in navigacija (npr, Google Zemljevidi, Uber, aplikacije za javni promet)	X	X	✓



B. Časovni obseg

Izberite eno od naslednjih kombinacij trajanja in pogostosti digitalnega razstrupljanja. Izberite kombinacijo, ki je za vas izvedljiva, vendar poskusite razširiti svojo redno prakso. Digitalno razstrupljanje boste izvajali naslednje tri mesece v izbranem časovnem obdobju.

Da bomo lahko program učinkovito ocenili, se boste morali držati ene kombinacije časovnih okvirov za digitalno razstrupljanje. To pomeni, da ne morete mešati ali kombinirati različnih trajanj in pogostosti - pomembno je, da se držite točno izbrane kombinacije (npr. 4 ure + 2-krat tedensko). Dosledni časovni okviri za vse udeležence nam pomagajo pri natančni in pravični analizi rezultatov. Vzemite si čas in izberite možnost, ki vam najbolj ustreza, zavedajte se, da je vaša doslednost ključna za uspeh programa.

Slika 1. Trajanje in pogostost digitalnega razstrupljanja. Za vsako časovno dolžino je določeno, kako pogosto jo je treba izvajati.

Trajanje	Pogostost
<input type="text" value="1 ura"/>	<input type="text" value="5 krat na teden"/>
<input type="text" value="4 ure"/>	<input type="text" value="2 krat na teden"/>
<input type="text" value="24 ur"/>	<input type="text" value="2 krat na mesec"/>
<input type="text" value="48 ur"/>	<input type="text" value="1 krat na mesec"/>



C. Paket aktivnosti

Izmed naslednjih sedmih paketov aktivnosti izberite dva ali tri pakete z aktivnostmi digitalnega razstrupljanja, ki so vam blizu in jih lahko izvajate v naslednjih treh mesecih. Vsak paket je skupinska kategorija za več podobnih dejavnosti - izberete le paket in znotraj njega lahko izvajate različne aktivnosti. Preden jih izberete, natančno preberite njihove opise, primere aktivnosti in kako se pripraviti na njihovo izvajanje.

Fizične aktivnosti

- Opis: Telesna aktivnost je odličen način za razbremenitev stresa in odmik od tehnologije. Ta paket vključuje dejavnosti, ki se osredotočajo na fizično gibanje.
- Primeri dejavnosti: Pohodništvo, kolesarjenje, tek, plavanje, ples, vadba z utežmi, joga, pilates, športi na prostem ali v zaprtih prostorih (nogomet, tenis, badminton itd.).
- Priprava: Poskrbite za udobna športna oblačila in primerno obutev. Če telovadite doma, poskrbite, da boste imeli na voljo opremo (npr. uteži, podlogo za jogo). Med izvajanjem izbranih dejavnosti se držite izbrane ravni digitalnega razstrupljanja, njegovega trajanja in pogostosti.

Ustvarjalne aktivnosti

- Opis: Ustvarjalne aktivnosti pomagajo ohraniti aktivnost uma in spodbujajo počitek brez uporabe tehnologije.
- Primeri dejavnosti: Slikanje, risanje, pisanje (dnevniki, pesmi, kratke zgodbe), vezenje, ročna dela (naredi sam), kuhanje, peka, ugankarstvo.
- Priprava: Poskrbite, da boste imeli potrebne materiale, kot so platna, barve, niti, igle, zvezki ali surovine. Če se odločite za kuhanje, je priporočljivo, da imate pred tem na voljo natisnjene recepte. Določite si prostor brez tehnologije, kjer boste lahko ustvarjali. Med izvajanjem izbranih dejavnosti se držite izbrane stopnje digitalnega razstrupljanja, njegovega trajanja in pogostosti.

Družabne aktivnosti

- Opis: Čeprav smo ljudje družabna bitja, se trenutno opuščajo osebni družabni stiki. Ta paket je zato namenjen spodbujanju socialnih interakcij brez tehnologije.
- Primeri dejavnosti: Druženje s prijatelji ali družino, igranje družabnih iger, obisk kavarne ali restavracije v družbi drugih ljudi.
- Priprava: Dogovorite se za srečanje s prijatelji ali družino na določeni lokaciji (to je lahko tudi čas, ki ga z njimi preživite doma). Med srečanji opustite uporabo digitalne tehnologije in se osredotočite na osebne stike. Družabno skupino lahko tudi prosite, naj med srečanjem omeji svojo tehnologijo. Pripravite igre ali dejavnosti, s katerimi boste spodbudili skupno zabavo. Med izvajanjem izbranih dejavnosti se držite izbrane stopnje digitalnega razstrupljanja, njegovega trajanja in pogostosti.



Sprostitev in življenjski slog

- Opis: Osredotočite se na izboljšanje duševnega počutja z uporabo sprostitvenih tehnik, meditacije in vaj pozornosti.
- Primeri dejavnosti: Meditacija, čuječnost, globoko dihanje, progresivno sproščanje mišic, dolga kopel, wellness, masaže, lepotni postopki, poslušanje glasbe, čas zase.
- Priprava: Poiščite miren prostor, kjer vas nihče ne bo motil. Če želite meditirati, si pripravite podlogo ali udoben prostor za sedenje. Poskrbite, da bo vsa tehnologija omejena, da se boste lahko popolnoma osredotočili na sprostitvene tehnike. Med izvajanjem izbranih dejavnosti se držite izbrane stopnje digitalnega razstrupljanja, njegovega trajanja in pogostosti.

Osebna rast in izobraževanje

- Opis: Smiselno uporabite svoje duševne zmogljivosti in se osredotočite na učenje s pomočjo virov brez povezave.
- Primeri dejavnosti: Učenje iz tiskanih virov, branje knjig, sodelovanje na delavnicah ali igranje izkustvenih iger. Lahko gre za učenje jezikov, razvoj na področju naravoslovja, tehnologije ali humanistike ali celo za motivacijsko literaturo. Razmislite tudi o prostovoljnem delu ali udeležbi na treningih (če je mogoče, se udeležite treningov s profesionalnim trenerjem).
- Priprava: Izberite knjigo ali študijsko gradivo, ki vas zanima. Poskrbite za udoben prostor za učenje, na primer doma ali v parku, brez dostopa do digitalnih naprav. Med izvajanjem izbranih dejavnosti se držite izbrane stopnje digitalnega razstrupljanja, njegovega trajanja in pogostosti.

Kultura

- Opis: Ta paket vključuje dejavnosti, povezane z obiskom kulturnih dogodkov ali krajev brez tehnologije. V kulturno obogatitev se lahko vključite prek umetnosti, zgodovine in tradicionalnih običajev.
- Primeri dejavnosti: Obisk muzeja, galerije, gledališča, zgodovinskih krajev, festivalov.
- Priprava: Obisk načrtujte vnaprej, da čim bolj zmanjšate potrebo po uporabi (navigacijskih) tehnologij. Pripravite si vstopnice in se odklopite od digitalnih naprav ali jih zmanjšajte na nujno uporabo (npr. digitalni elementi na razstavi, avdio vodnik). Med izvajanjem izbranih dejavnosti se držite izbrane stopnje digitalnega razstrupljanja, njegovega trajanja in pogostosti.

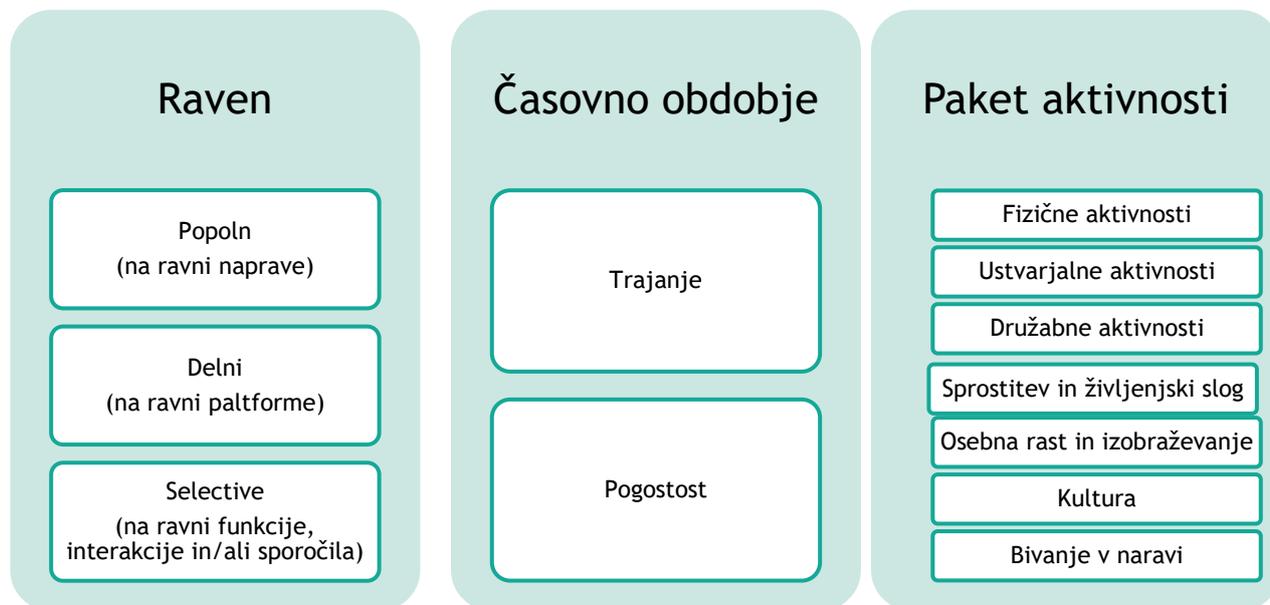
Bivanje v naravi

- Opis: Narava deluje pomirjujoče in je obetavno okolje za digitalno razstrupljanje. Ta paket vključuje dejavnosti, kot so bivanje v naravi, pikniki ali kampiranje.
- Primeri dejavnosti: Sprehodi po gozdu, pikniki, kampiranje, opazovanje ptic, vrtnarjenje, čas s hišnimi ljubljenci.
- Priprava: Načrtujte katero koli dejavnost na prostem, na primer sprehod ali kampiranje. Pripravite hrano za piknik, odejo in udobna oblačila. Če nameravate biti v naravi dlje časa, poskrbite za osnovne potrebščine (vodo, zemljevide, kompas), vendar čim manj uporabljajte tehnologijo. Te dejavnosti lahko združite tudi s skrbjo za svoje hišne ljubljence. Med izvajanjem izbranih dejavnosti se držite izbrane stopnje digitalnega razstrupljanja, njegovega trajanja in pogostosti.



BURNOUT PREVENT

Slika 2. Pregled predlaganega programa digitalnega razstrupljanja. Program je lahko sestavljen iz različnih ravni digitalnega razstrupljanja, časovnih obdobj in paketov aktivnosti.





POVZETEK

Ko se podajate na svojo pot digitalnega razstrupljanja, vas želimo spodbuditi, da preiščljeno izberete eno od treh predlaganih ravni detoksa, ki je prilagojena vašim osebnim potrebam in ciljem. Poleg tega izberite možnost časovnega horizonta (upoštevajoč tako trajanje kot pogostost), ki se najboljše ujema z vašim življenjskim slogom. Na koncu izberite dva ali tri pakete aktivnosti iz našega Kataloga, ki vas bodo ne le pritegnile, temveč tudi obogatile vašo izkušnjo detoksa v naslednjih treh mesecih.

Pri izbiri ravni detoksa, časovnega horizonta in paketov aktivnosti pazite, da se med seboj smiselno ujemajo. Na primer, če med tekom nameravate uporabljati pametno uro, morate to upoštevati pri izbiri ravni detoksa. Če izberete "popolno raven", ne boste smeli uporabljati nobenih digitalnih naprav, vključno z prenosnimi napravami. Zato izberite kombinacijo, ki ustreza vašim željam in hkrati pravilom izbrane ravni.

Ne pozabite - ta proces je namenjen preizkušanju vaših meja in iskanju ravnovesja v digitalnem svetu. Veselimo se vaših poročil o napredku in pozitivnih spremembah, ki jih boste doživeli!

Končni kontrolni seznam

Prosimo, da v spodnjem obrazcu označite kombinacijo, ki ste jo izbrali. Vaša naloga bo, da se izbranih kategorij držite tri mesece. Ta obrazec je namenjen izključno za vašo povzetek in orientacijo. Da nam pomagate zabeležiti vašo izbiro, izpolnite obrazec tudi elektronsko: **KLIKNITE TUKAJ:** https://docs.google.com/forms/d/1TPCFVKULdEb_ihnnHCKvchWqe3kTet10hBvo8PiTxM/edit

Ne pozabite začeti svojega izbranega zaporedja detoksa en dan po tem, ko ste ga določili, tj. po oddaji vaše izbire prek zgornje povezave.

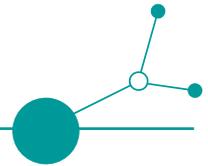
Table 2. Povzetek končnega kontrolnega seznama

Raven digitalnega detoksa (izberite enega)	
Popoln digitalni detoks	
Delni digitalni detoks	
Selektivni digitalni detoks	
Časovno obdobje (izberite enega)	
1 uro, 5 krat na teden	
4 ure, 2 krat tedensko	
24 ur, 2 krat na mesec	
48 ur, 1 krat na mesec	
Paket aktivnosti (izberite dva ali tri)	
Fizične aktivnosti	
Ustvarjalne aktivnosti	
Družabne aktivnosti	
Sprostitev in življenjski slog	
Osebna rast in izobraževanje	
Kultura	
Bivanje v naravi	

BURNOUT PREVENT

KATALÓG DIGITÁLNEHO DETOXU

Verzia pre účastníka



Verzia 1
02 2025





ÚVOD

Vitajte v Katalógu aktivít digitálneho detoxu, inovatívnom a komplexnom sprievodcovi, ktorý vám pomôže znovu sa spojiť so životom mimo digitálnych technológií. Tento katalóg je súčasťou jedinečného programu, ktorý podporuje vašu cestu digitálnym detoxom a ponúka širokú škálu aktivít, ktorým sa môžete venovať počas tohto obdobia.

Samotný program je založený na dôkladnom výskume. Každý z navrhnutých aspektov digitálneho detoxu je premyslene navrhnutý tak, aby ponúkol zmysluplné alternatívy k nadmernej spotrebe digitálneho obsahu a podporoval celkovú pohodu.

Prosím, venujte čas dôkladnému prečítaniu tohto katalógu. Pozývame vás preskúmať spôsoby, ako sa odpútať od technológií, prekonať výzvy a využiť túto príležitosť na transformáciu vášho vzťahu k digitálnemu svetu.

USMERNENIA

Digitálne technológie prinášajú mnohé výhody, no môžu negatívne ovplyvniť výkonnosť a pohodu. Digitálny detox - obdobie bez digitálnych zariadení - je spôsob, ako si od nich oddýchnuť. Môže ísť o úplné odpojenie alebo len obmedzenie používania technológií. Tento program ponúka rôzne prístupy, aby ste si mohli vybrať stratégiu, ktorá vám najviac vyhovuje.

Ako postupovať?

Počas nasledujúcich troch mesiacov sa aktívne zapojíte do digitálneho detoxu podľa vlastných preferencií. Vyberiete si:

1. **Úroveň detoxu** - Zvoľte si mieru odpojenia od technológií (str. 2).
2. **Časový plán** - Určte, ako dlho a ako často sa budete detoxu venovať (str. 3).
3. **Balíčky aktivít** - Vyberte si 2-3 balíčky aktivít, ktorým sa budete venovať počas detoxu (str. 3 a 4).

Tento program je flexibilný, ale jeho úspech závisí od vášho rozhodnutia. Stanovte si realistické ciele, no nebojte sa prekročiť svoju komfortnú zónu - čím väčšia výzva, tým väčší prínos.



A. Úroveň digitálneho detoxu

Vyberte si jednu z troch úrovní detoxu, ktorá vám bude výzvou.

Úplný detox (vypnutie zariadení)

- Žiadne používanie digitálnych technológií (mobil, počítač, internet, TV, smart hodinky). 🚫
- **Príprava:** Odložte zariadenia, informujte rodinu a priateľov
- **Výzva:** Vysoká

Čiastočný detox (obmedzenie interaktívnych technológií)

- Bez mobilu, počítača a internetu, ale TV a streamovacie služby sú povolené. 📺
- **Príprava:** Vypnite alebo odložte vybrané zariadenia, informujte vaše okolie.
- **Výzva:** Stredná

Selektívny detox (blokovanie vybraných aplikácií)

- Obmedzenie sociálnych sietí a komunikačných aplikácií, ostatné technológie sú povolené. 📱
- **Príprava:** Vypnite notifikácie, nastavte letový režim, použite offline aplikácie.
- **Výzva:** Nízka

Vyberte si úroveň, ktorá vám pomôže vystúpiť zo svojej komfortnej zóny! 🚀

Tabuľka 1. Príklady digitálnych technológií a ich využitie na rôznych úrovniach digitálneho detoxu.

DIGITÁLNE TECHNOLOGIE	DIGITÁLNY DETOX		
	Úplný	Čiastočný	Selektívny
Smartfón (hovory, neinteraktívne aplikácie)	X	X	✓
Počítač, laptop, notebook (neinteraktívne aktivity)	X	X	✓
Tablet (neinteraktívne aktivity)	X	X	✓
Internet (napr. používanie Google)	X	X	✓
E-mail	X	X	X
Sociálne siete (napr. Facebook, Instagram, Twitter) - platí pre všetky vaše sociálne siete	X	X	X
Instant messaging (napr. WhatsApp, Messenger, Telegram)	X	X	X
Hry a herné konzoly (napr. PlayStation, Xbox, Nintendo Switch) - platí pre všetky multiplayerové hry	X	✓	✓
Smart hodinky	X	✓	✓
Elektronické čítačky kníh	X	✓	✓
Digitálne fotoaparáty a kamery	X	✓	✓
Televízia	X	✓	✓
Rádio	X	✓	✓
Streamovacie služby (napr. Netflix, Spotify, YouTube)	X	✓	✓
Virtuálna realita (VR headsety)	X	✓	✓
Doprava a navigácia (napr. Mapy, Uber, aplikácie verejnej dopravy)	X	X	✓



B. Časový plán

Vyberte si jednu kombináciu trvania a frekvencie digitálneho detoxu, ktorá je pre vás realizovateľná, no zároveň vás posunie ďalej. Detox budete dodržiavať nasledujúce tri mesiace.

Pre presné vyhodnotenie programu je dôležité dodržať jednu kombináciu (napr. 4 hodiny, 2× za týždeň) bez miešania rôznych možností. Vybranú kombináciu prosím dodržiavajte počas celého trvania digitálneho detoxu. Vyberte si variant, ktorý vám najviac vyhovuje - konzistentnosť je kľúčom k úspechu.

Obrázok 1. Trvanie a frekvencia digitálneho detoxu. Každá dĺžka detoxu má stanovený počet opakovaní, ako často je potrebné ho vykonávať.

Časový plán		
1 hod	↔	5 krát za týždeň
4 hod	↔	2 krát za týždeň
24 hod	↔	2 krát za mesiac
48 hod	↔	1 krát za mesiac

C. Balíčky aktivít

Vyberte si 2-3 balíčky, ktoré vám najviac vyhovujú. Každý balíček obsahuje skupinu aktivít, z ktorých si môžete vybrať počas digitálneho detoxu.

Pohybové aktivity

- **O čo ide?** Fyzická aktivita pomáha odbúrať stres a odpútať sa od technológií.
- **Príklady:** Turistika, bicyklovanie, beh, plávanie, tanec, posilňovanie, joga, pilates, športy (futbal, tenis, bedminton).
- **Príprava:** Pripravte si pohodlné oblečenie a obuv, prípadne športové pomôcky (činky, podložka).

Kreatívne aktivity

- **O čo ide?** Tvorenie podporuje duševný oddych bez technológií.
- **Príklady:** Maľovanie, kreslenie, písanie (denníky, básne), vyšívanie, ručné práce (DIY), varenie, pečenie, skladanie puzzle.
- **Príprava:** Pripravte si potrebné materiály (farby, štetce, priadzu, papier). Pri varení majte recepty v tlačenej podobe.

Sociálne aktivity

- **O čo ide?** Podpora osobných stretnutí bez digitálnych zariadení.
- **Príklady:** Stretnutia s rodinou a priateľmi, spoločenské hry, návšteva kaviarne či reštaurácie.



BURNOUT PREVENT

- **Príprava:** Dohodnite si stretnutia a minimalizujte používanie technológií. Môžete pripraviť spoločenské hry na spestrenie.

Relax a životný štýl

- **O čo ide?** Zameranie na duševnú pohodu a relaxačné techniky.
- **Príklady:** Meditácia, mindfulness, hlboké dýchanie, wellness, masáže, kúpeľ, beauty procedúry, hudba, čas osamote.
- **Príprava:** Nájdite si tiché miesto, pripravte si podložku alebo pohodlné miesto na relax.

Osobný rozvoj a vzdelávanie

- **O čo ide?** Zmysluplné využitie času na učenie zo zdrojov mimo online prostredia.
- **Príklady:** Čítanie kníh, štúdium z tlačných materiálov, účasť na kurzoch či workshopoch, dobrovoľníctvo.
- **Príprava:** Vyberte si knihu alebo študijné materiály a pripravte si nerušené miesto na učenie.

Kultúrne zážitky

- **O čo ide?** Spoznávanie kultúry bez digitálnych zariadení.
- **Príklady:** Návšteva múzea, galérie, divadla, historických miest, festivalov.
- **Príprava:** Naplánujte si návštevu, zabezpečte lístky a minimalizujte použitie technológií.

Pobyt v prírode

- **O čo ide?** Odbúranie stresu v prírode.
- **Príklady:** Prechádzky v lese, pikniky, kempovanie, pozorovanie vtákov, záhradkárčenie, starostlivosť o zvieratá.
- **Príprava:** Naplánujte si výlet, pripravte jedlo, oblečenie a nevyhnutné potreby (voda, mapa, kompas).

Vyberte si balíčky, ktoré vás budú motivovať a prinesú vám radosť! 😊

ZHRNUTIE

Táto výzva vám pomôže znížiť digitálnu záťaž a nájsť zdravšiu rovnováhu medzi technológiami a reálnym životom. Počas troch mesiacov si nastavíte vlastný plán digitálneho detoxu podľa vašich potrieb a možností.

Váš detox bude pozostávať z troch prvkov:

- ✓ **Úroveň digitálneho detoxu** - vyberiete si jednu z troch možností (úplný, čiastočný, selektívny).
- ✓ **Časový plán** - nastavíte si, ako dlho a ako často budete detox praktizovať.
- ✓ **Balíčky aktivít** - vyberiete si 2-3 skupiny aktivít, ktoré vás budú sprevádzať počas detoxu.

Pri výbere myslite na to, aby jednotlivé prvky spolu dávali zmysel - napríklad ak si zvolíte úplný detox, nebudete môcť používať žiadne digitálne zariadenia vrátane smart hodínok.



!! Dôležité upozornenie: Digitálny detox môžete začať až po absolvovaní testu vyhorenia !!

Predtým, ako začnete s digitálnym detoxom, **musíte najskôr absolvovať test vyhorenia**, ktorého účelom je lepšie pochopiť vašu aktuálnu situáciu a určiť, aký prístup je pre vás vhodný v rámci digitálneho detoxu.

✗ Nezačínajte detox skôr, než absolvujete test vyhorenia!

✓ Po teste vyhorenia dostanete ďalšie inštrukcie a môžete si nastaviť svoj detox plán.

Ako postupovať:

1. Absolvujete test vyhorenia.
2. Po teste si vyberiete úroveň detoxu, časový plán a balíčky aktivít.
3. Vyplníte formulár so svojim výberom.
4. Začnete svoj digitálny detox podľa plánovaného dátumu.

Test vyhorenia je povinný! Detox môžete začať len po jeho absolvovaní.

Tabuľka 2. Záverečný kontrolný zoznam na zhrnutie.

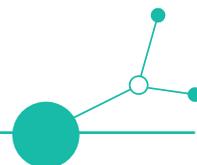
Level Digitálneho Detoxu (vyber jeden)	
Úplný digital detox	
Čiastočný digital detox	
Selektívny digital detox	
Časový Plán (vyber jeden)	
1 hodina, 5 krát za týždeň	
4 hodiny, 2 krát za týždeň	
24 hodín, 2 krát za mesiac	
48 hodín, 1 krát za mesiac	
Balíček Aktivít (vyber dva až tri)	
Pohybové aktivity	
Kreatívne aktivity	
Sociálne aktivity	
Relax a životný štýl	
Osobný rozvoj a vzdelávanie	
Kultúrne zážitky	
Pobyť v prírode	

Táto výzva je príležitosťou prekročiť svoje hranice a objaviť novú rovnováhu v digitálnom svete. Tešíme sa na vašu spätnú väzbu a skúsenosti!

BURNOUT PREVENT

DIGITÁLIS DETOX TEVÉKENYSÉGEK KATALÓGUSA

Részvevői változat



Verzió 1
2025 03





BEVEZETÉS

Üdvözljük a Digitális Detox Tevékenységek Katalógusában. Ez az innovatív és átfogó útmutató arra szolgál, hogy segítsen visszakapcsolódni a digitális technikán kívüli világba. A Katalógus egy egyedülálló program része, amelynek célja, hogy támogassa Önt a digitális detoxikáció útján, és olyan tevékenységeket kínáljon, amikben részt vehet a detoxikációs időszakban.

Maga a program komoly kutatásokon alapul. A digitális detox program minden egyes elemét gondosan megterveztük, hogy a közérzet javítására is alkalmas, érdemi alternatívákat kínáljunk a digitális fogyasztással szemben. Kérjük, szánjon időt arra, hogy figyelmesen átolvassa ezt a Katalógust. Fedezze fel, hogy lehet lekapcsolódni a technológiáról, állítsa magát kihívás elé és ragadja meg ezt a lehetőséget, hogy átalakítsa a technológiához fűződő kapcsolatát.



ÚTMUTATÓ

Bár a digitális technológia számos előnnyel jár, nagyon nagy hasznunkra van, a kutatások szerint káros hatással lehet a munkateljesítményre és a jóllétre. A digitális detox, vagyis a digitális eszközök használatának átmeneti mellőzése, jó módja a szellemi túlterheltség csökkentésének. A detoxikáció mértéke a teljes lekapcsolódástól a technológiahasználat kiegyensúlyozottabb szintre mérsékléséig terjedhet. Programunk különböző lehetőségeket kínál, így Ön kiválaszthatja az igényeinek megfelelő detox stratégiát. A következő lépések végig vezetik Önt ezen az úton.

Általános útmutatás

A következő három hónapban az lesz a feladata, hogy **aktívan részt vegyen** egy digitális detox programban. A kezdeményezés célja, hogy jól felépített, személyre szabott tervet kínáljon Önnek a digitális technológiáktól való elszakadáshoz és tartalmas, való-világbeli élményekkel való újbóli összekapcsolódáshoz. **Ön választja meg a digitális detox szintjét**, valamint azt, **hogyan** mennyi ideig és milyen gyakran fog detoxikálódni (vagyis a detox időszakok időtartamát és gyakoriságát), **továbbá két-három tevékenységcsomagot**, ami segít elfoglaltságot találni a detoxikációs időszakokra.

A digitális detox program három egyszerű lépésből áll, amelyeket követve megtervezheti személyre szabott detox tervét. A következőképpen járjon el:

1. lépés: Válassza ki a detox szintjét

Döntse el, hogy mennyire akarja a program során megszakítani a kapcsolatot a technológiával. Három lehetőség áll rendelkezésére, mindegyik más-más mértékű lekapcsolódást tesz lehetővé. Válassza ki azt a szintet, amelyik Önnek megfelelőnek tűnik. Az egyes szintek részletes leírása, ami segíthet a döntés meghozatalában, a 3. oldalon található.

2. lépés: Válassza ki az időkeretet

Gondolja át, hogy mennyi ideig és milyen gyakran szeretne szünetet tartani a digitális technológiák alkalmazásában. Válassza ki az időtartam (mennyi ideig tart majd egy-egy detox-időszak) és a gyakoriság (milyen gyakran fogja ezt megismételni) kombinációját. Nézze meg az 5. oldalon található részletes leírást, hogy kiválaszthassa az Ön számára megfelelőnek tűnő időkeretet.

3. lépés: Válassza ki a tevékenységcsomagokat

Válasszon ki két vagy három tevékenységcsomagot, amelyek segítenek elfoglaltságot találni a technológia-mentes időszakokra. Különböző jellegű csomagok vannak, és Ön a program ideje alatt a választott csomagokhoz tartozó tevékenységek közül válogathat. A tevékenységcsomagok részletes áttekintését és a bennük foglaltakat az 5. oldalon találja.

Az utolsó lépés az, hogy az elektronikus űrlap elküldésével (a 8. oldalon található) tudassa velünk a választását, és másnap már el is indulhat a digitális detox 3 hónapos útján.

Arra biztatjuk Önt, hogy vegye komolyan ezt a tapasztalatot/próbatételt/kísérletet, és teljes mértékben kötelezze el magát a döntései mellett. Bár a program rugalmas, a hatékonyság kulcsa az Ön aktív részvétele



és hajlandósága arra, hogy vállalja a(z esetleges kezdeti) kényelmetlenségeket a későbbi nyereség érdekében. Tűzzön ki reális célokat, de ne féljen feszegetni a határait. Minél nagyobb a kihívás, annál jutalmazóbbak az eredmények.

A. Digitális detox szint

Ebben a szakaszban a digitális detox egyes szintjeinek jellemzőit, valamint a szint teljesítésére való felkészülés lépéseit tekintjük át. Olvassa végig figyelmesen, és válassza ki, melyik szintet követi a digitális detox következő három hónapja alatt.

Fontos, hogy azt a szintet válassza, amely kihívást jelent az Ön számára. Ha például ritkán használja a közösségi médiát, nem biztos, hogy lesz elegendő lesz olyan szintet választania, ami csak a közösségi média használatát korlátozza. Arra bátorítjuk, hogy feszegetse a határait, és vállalásával valóban tegye próbára digitális szokásait.

Teljes digitális detox (eszközszintű)

- **Leírás:** Az összes digitális technológia (például mobiltelefon, számítógép, internet, TV, viselhető technológiák [pl. okosórák]) teljes mellőzése. Lásd az 1. táblázatot.
- **Felkészülés:** Kapcsoljon ki vagy tegyen el biztonságos helyre minden digitális eszközt a környezetéből. Tudassa családjával és barátaival, hogy lekapcsolódik a technológiáról, és határozza meg, hogy mikor nem lesz elérhető a mobiltelefonján és/vagy a közösségi oldalakon.
- **Kihívás:** Magas.

Részleges digitális detox (platformszintű)

- **Leírás:** Az interaktív technológiák (például mobiltelefon, számítógép és internet) használata tilos, míg a passzív média (például televízió és streaming szolgáltatások [Netflix, Spotify, YouTube stb.] használata megengedett. Lásd az 1. táblázatot.
- **Felkészülés:** Korlátozza a kerülni kívánt digitális technológiák, eszközök használatát azzal, hogy kikapcsolja, vagy biztonságos helyre teszi őket. Egyes technológiákat továbbra is korlátozás nélkül használhat. Tudassa családjával és barátaival, hogy lekapcsolódik a technológiáról, és határozza meg, hogy mikor nem lesz elérhető a mobiltelefonján és/vagy a közösségi oldalakon.
- **Kihívás:** Közepes.

Szelektív digitális detox (funkció-, interakció- és/vagy üzenetszintű)

- **Leírás:** Bizonyos alkalmazások (például a közösségi média vagy más kommunikációs alkalmazások) mellőzése, más tevékenységek (például térképek használata a számítógépen vagy mobiltelefonon, vagy tévézés) fenntartása mellett. Lásd az 1. táblázatot.



BURNOUT PREVENT

- **Előkészítés:** Korlátozza a kerülni kívánt digitális technológiák használatát az értesítések kikapcsolásával vagy némításával, a készülék repülési vagy alvó üzemmódba állításával. Digitális detox alkalmazásokkal korlátozhatja például a közösségi oldalak használatát. Egyes technológiákat továbbra is használhat korlátozás nélkül. Szükség esetén tudassa a családjával és a barátaival, hogy bizonyos technológiákról lekapcsolódik, és határozza meg, hogy mikor nem lesz elérhető a mobiltelefonján és/vagy a közösségi hálózatokon.
- **Kihívás:** Alacsony.

1. táblázat. Példák a digitális technológiákra és használhatóságukra a digitális detox különböző szintjein.

DIGITÁLIS TECHNOLOGIÁK	DIGITÁLIS DETOX		
	Teljes	Részleges	Szelektív
Okostelefon (telefonálás, nem interaktív alkalmazások)	X	X	✓
Asztali számítógép vagy laptop (nem interaktív tevékenységek)	X	X	✓
Tablet (nem interaktív tevékenységek)	X	X	✓
Internet (pl. Google használata)	X	X	✓
E-mail	X	X	X
Közösségi média (pl. Facebook, Instagram, Twitter). Az összes közösségi médiahálózatra vonatkozik.	X	X	X
Azonnali üzenetküldés (pl. WhatsApp, Messenger, Telegram)	X	X	X
Játékok és konzolok (pl. PlayStation, Xbox, Nintendo Switch). Minden többrésztvevős játékra vonatkozik.	X	✓	✓
Okosórák	X	✓	✓
Elektronikus könyvolvasók	X	✓	✓
Digitális fényképezőgépek és videokamerák	X	✓	✓
Televízió	X	✓	✓
Rádió	X	✓	✓
Streaming szolgáltatások (pl. Netflix, Spotify, YouTube)	X	✓	✓
Virtuális valóság (VR headsetek)	X	✓	✓
Közlekedés és navigáció (pl. Maps, Uber, tömegközlekedési alkalmazások)	X	X	✓

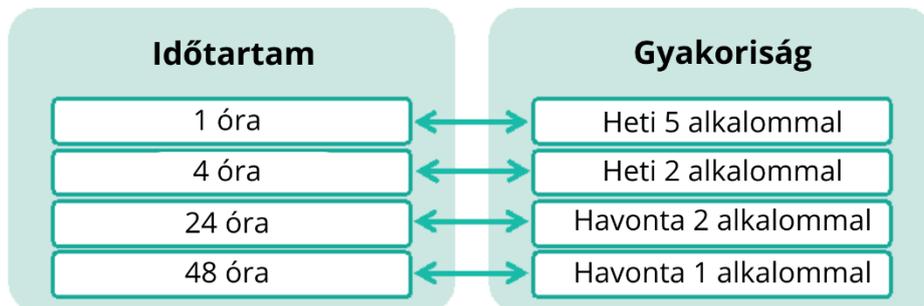


B. Időkeret

A digitális detox időkeretének meghatározásához válassza ki az időtartam és gyakoriság 1. ábrán látható kombinációinak egyikét. Válassza azt a kombinációt, amelyik az Ön számára megfelelő (fenntartható), de próbálja kitolni a gyakorlás idejét. A digitális detoxot a kiválasztott időkeretben fogja végezni a program három hónapja során.

A program eredményeinek értékelése érdekében arra kérjük, hogy maradjon a kiválasztott kombinációnál a program végéig. Vagyis nem hozhat létre más (az 1. ábrán láthatótól eltérő) időkeret kombinációt/nem kombinálhatja másképpen az időtartamokat és gyakoriságokat, és tartania kell magát a kiválasztott kombinációhoz (pl. 4 óra + heti 2 alkalommal). A program eredményeinek megfelelő értékeléséhez szükséges, hogy a résztvevők a megadott (1. ábrán látható) időkeretek egyikét kiválasztva végezzék a digitális detoxot. Szánjon időt arra, hogy kiválassza az Ön számára leginkább megfelelő lehetőséget (amit a program ideje alatt tartani tud). A detox gyakorlásának következetessége kulcsfontosságú a sikerhez.

1. ábra. A digitális detox időtartama és gyakorisága. Minden időtartamhoz (óra) bizonyos gyakoriság (heti/havi alkalom) tartozik.



C. Tevékenységcsomagok

Az alábbi hét tevékenységcsomagból válasszon ki két vagy három olyat, ami a szívéhez közel álló digitális detox tevékenységet tartalmaz. Olyan tevékenységek legyenek ezek, amikről elképzelhetőnek tartja, hogy a következő három hónap során - örömmel - végezné. Az egyes csomagok több hasonló tevékenységet tartalmaznak. Önnek csak a csomagot kell kiválasztania, a csomagon belül különböző/többféle/tetszőleges/bármilyen tevékenységeket végezhet. Mielőtt választ, figyelmesen olvassa el a tevékenységcsomagok leírását, a csomagokhoz tartozó tevékenységekre vonatkozó példákat és azt, hogyan készüljön fel a csomagokhoz tartozó tevékenységek végzésére.

Fizikai aktivitás

- **Leírás:** A fizikai aktivitás kiváló módja a stressz levezetésének és a technológiától való eltávolodásnak. Ez a csomag különböző mozgásformákat/testmozgási lehetőségeket tartalmaz.



BURNOUT PREVENT

- **Példák a tevékenységekre:** Túrázás, kerékpározás, futás, úszás, tánc, súlyzós edzés, jóga, pilates, kültéri/beltéri sportok (foci, tenisz, tollaslabda stb.).
- **Felkészülés:** Gondoskodjon kényelmes sportruházatról és megfelelő lábbeliről. Ha otthon sportol, gondoskodjon felszerelésről (pl. súlyzók, jógamatrac). A választott tevékenység végzése közben tartsa magát a digitális detox választott szintjéhez, időtartamához és gyakoriságához.

Kreatív tevékenység

- **Leírás:** A kreatív tevékenységek aktívan tartják az elmét és kiváló módját jelentik a technológia használata nélküli pihenésnek.
- **Példák a tevékenységekre:** Festés, rajzolás, írás (napló, versek, novellák), hímzés, kézimunkázás, kézműveskedés, barkácsolás, főzés, sütés, kirakózás (puzzle).
- **Felkészülés:** Szerezze be a szükséges kellékeket, pl.: vászon, festékek, cérna, fonal, tű, jegyzetfüzet, alapanyagok. Ha a főzést választja, a recept álljon rendelkezésére nyomtatott formában. Alakítson ki egy technológia-mentes helyet, ahol elmerülhet az alkotásban. A választott tevékenység végzése közben tartsa magát a digitális detox választott szintjéhez, időtartamához és gyakoriságához.

Társasági tevékenység

- **Leírás:** Bár az ember társas lény, a személyes, szemtől szembeni találkozások az utóbbi időben háttérbe szorultak. Ez a csomag technológia-mentes társasági programokat tartalmaz.
- **Példák a tevékenységekre:** Személyes találkozás barátokkal vagy családtagokkal, társasjátékozás, kávézó- vagy étteremlátogatás társasággal.
- **Felkészülés:** Szervezzen találkozót barátaival vagy családtagjaival egy megfelelő helyre (ez lehet valamelyikük otthona is). Mellőzze a digitális technológia használatát a találkozók során, és fordítsa figyelmét a személyes kommunikációra. Megkérheti erre a társaság többi tagját is. Készüljön játékokkal vagy egyéb tevékenységekkel a közös időtöltésre. A választott tevékenység végzése közben tartsa magát a digitális detox választott szintjéhez, időtartamához és gyakoriságához.

Relaxáció és életmód

- **Leírás:** Lelki/mentális jóllétünk és közérzetünk javítása relaxáció, meditáció vagy mindfulness gyakorlatok segítségével.
- **Példák a tevékenységekre:** Meditáció, mindfulness, mély légzés, progresszív izomrelaxáció, fürdőzés, wellness, masszázs, szépségápolás, zenehallgatás, egyedül töltött idő.
- **Felkészülés:** Keressen egy csendes helyet, ahol nem zavarják meg. Ha meditálni szeretne, készítsen elő meditációs párnát vagy megfelelő ülőhelyet. Győződjön meg róla, hogy a technológia nem fogja megzavarni, és teljes mértékben az ellazulásra tud koncentrálni. A választott tevékenység végzése közben tartsa magát a digitális detox választott szintjéhez, időtartamához és gyakoriságához.



Önfejlesztés és tanulás

- **Leírás:** Gyarapítsa tudását, használja, fejlessze adottságait. A tanuláshoz, ismeretszerzéshez használjon offline forrásokat.
- **Példák a tevékenységekre:** Tanulás nyomtatott forrásokból, könyvolvasás, workshopokon való részvétel vagy szórakozva tanulás. Tanulhatunk nyelvet, elmélyedhetünk különböző tudományterületek (pl.: természettudományok, bölcsészet) tanulmányozásában, vagy olvashatunk motivációs/önsegítő könyveket. Ebbe a tevékenységcsoportba tartozik továbbá a tréningen/coachingon való részvétel (javasoljuk, hogy szakképzett tréner/coach által vezetett foglalkozást válasszon), valamint az önkénteskedés is.
- **Felkészülés:** Válasszon olyan könyvet vagy témát, ami érdekli. Találjon kényelmes, digitális eszközöktől mentes helyet, akár otthon, akár egy parkban. A választott tevékenység végzése közben tartsa magát a digitális detox választott szintjéhez, időtartamához és gyakoriságához.

Kulturális kikapcsolódás

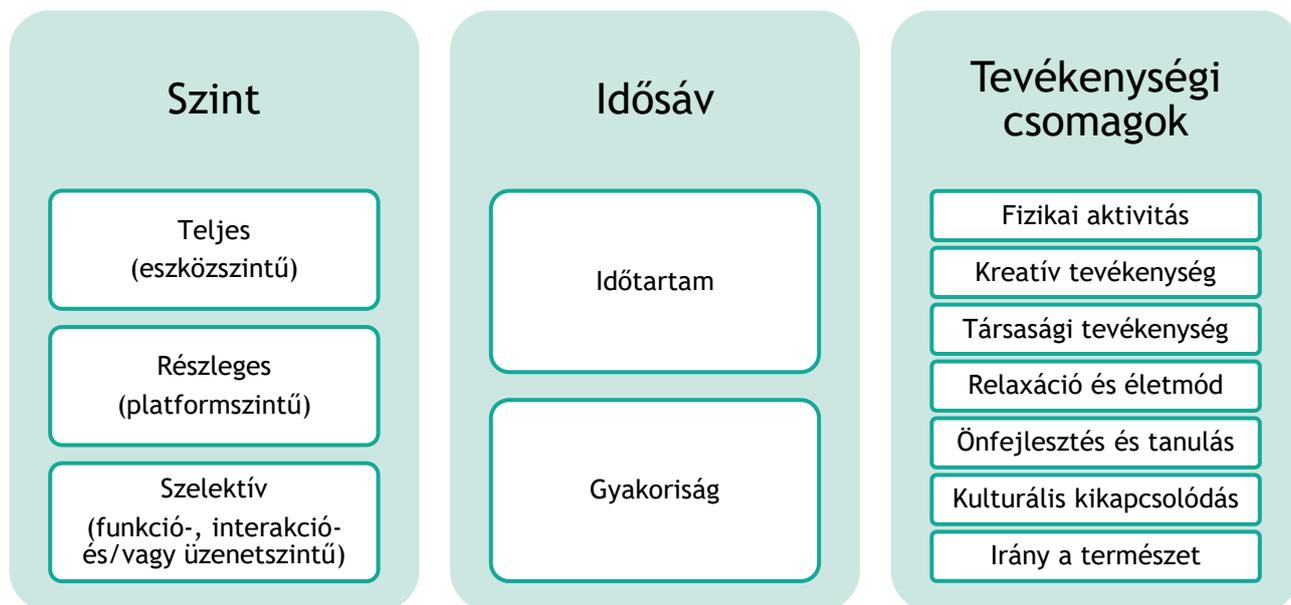
- **Leírás:** Ez a csomag a kulturális események, helyszínek - technológia kiiktatásával történő - látogatásával kapcsolatos tevékenységeket tartalmaz. Gyarapítsa műveltségét művészet, történelem, vagy kulturális hagyományok megismerése révén.
- **Példák a tevékenységekre:** Múzeumok, kiállítások, színház, történelmi nevezetességek, fesztiválok látogatása.
- **Felkészülés:** Tervezze meg előre a látogatást, hogy ne legyen szüksége (navigációs) technológiák használatára. Készítse elő a belépőjegyét, és tegye félre a digitális eszközöket, vagy korlátozza azok használatát a legszükségesebbre (pl. digitális elemek egy kiállításon, audio guide). A választott tevékenység végzése közben tartsa magát a digitális detox választott szintjéhez, időtartamához és gyakoriságához.

Irány a természet

- **Leírás:** A természet nyugtató hatással bír, és ígéretes környezetet biztosít a digitális detoxhoz. Ez a csomag olyan tevékenységeket tartalmaz, mint a természetben való tartózkodás, piknikezés vagy kempingezés.
- **Példák a tevékenységekre:** Séta az erdőben, piknikezés, kempingezés, madárles, kertészkedés, időtöltés a háziállatokkal.
- **Felkészülés:** Tervezzen meg bármilyen szabadtéri tevékenységet, például sétát vagy kempingezést. Készítsen elő ennyit, plédet és kényelmes ruházatot. Ha hosszabb időt tervez a természetben tölteni, gondoskodjon az alapvető szükségletekről (víz, térkép, iránytű), de minimalizálja a technológia használatát. Amennyiben tart háziállatot, ezeket a tevékenységeket a velük való foglalkozással is összekapcsolhatja. A választott tevékenység végzése közben tartsa magát a digitális detox választott szintjéhez, időtartamához és gyakoriságához.



2. ábra. A javasolt digitális detox program áttekintése. A program különböző digitális detox szintekből, időkeretektől és tevékenységcsomagokból állítható össze.



ÖSSZEFOGLALÓ

Összefoglalva, mielőtt elindul a digitális detox útján, válassza ki a három detox szint közül azt, amelyik a legjobban illeszkedik a személyes igényeihez és céljaihoz. Válassza ki azt az időkeretet (mind az időtartamot, mind a gyakoriságot figyelembe véve), amelyik a legjobban illeszkedik az életmódjához. Végül válasszon Katalógusunkból két vagy három olyan tevékenységcsomagot, ami nemcsak leköti Önt, hanem élményé teszi az Ön számára a detoxikációt a következő három hónap folyamán.

Amikor kiválasztja a szintet, az időkeretet és a tevékenységcsomagokat, gondolja végig azt is, hogyan illeszkednek ezek egymáshoz. Ha például azt tervezi, hogy futás közben okosórát használ, akkor ezt figyelembe kell vennie a detox-szint kiválasztásakor. Ha a „teljes digitális detox” szintet választja, nem használhat semmilyen digitális eszközt, beleértve a viselhető eszközöket sem. Válasszon tehát olyan kombinációt, amely megfelel mind az Ön igényeinek, mind az egyes szintekre vonatkozó szabályoknak.

Ne feledje, ez a folyamat arról szól, hogy feszegetse a határait és megtalálja az egyensúlyt a digitális világban. Érdeklődéssel várjuk beszámolóit arról, hogyan halad, és milyen pozitív változásokat tapasztal!



Végső ellenőrző lista

Kérjük, jelölje be az alábbi úrlapon az Ön által választott kombinációt. Kérjük, a program három hónapja során tartsa magát a kiválasztott kategóriákhoz. Ez az úrlap csak Önnek szól.

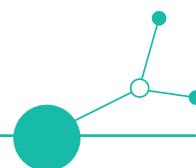
2. táblázat. Végső ellenőrző lista az összegzéshez.

Digitális detox szint (jelöljön be egyet)	
Teljes digitális detox	
Részleges digitális detox	
Szelektív digitális detox	
Idősáv (jelöljön be egyet)	
1 óra, heti 5 alkalommal	
4 óra, heti 2 alkalommal	
24 óra, havonta 2 alkalommal	
48 óra, havonta 1 alkalommal	
Tevékenységi csomag (jelöljön be kettőt vagy hármat)	
Fizikai aktivitás	
Kreatív tevékenység	
Társasági tevékenység	
Relaxáció és életmód	
Önfejlesztés és tanulás	
Kulturális kikapcsolódás	
Irány a természet	

BURNOUT PREVENT

KATALOG AKTYWNOŚCI CYFROWEGO DETOKSU

Wersja dla Uczestników





WPROWADZENIE

Witamy w *Katalogu Aktywności Cyfrowego Detoksu* - innowacyjnym i kompleksowym przewodniku, który pomoże Ci ponownie połączyć się z życiem poza technologią cyfrową. Ten katalog jest częścią unikalnego programu, który wspiera Cię w procesie cyfrowego detoksu, oferując różnorodne aktywności do wykorzystania w trakcie jego trwania.

Program opiera się na rzetelnych badaniach naukowych. Każdy z proponowanych elementów został starannie zaprojektowany, aby stanowić wartościową alternatywę dla cyfrowej konsumpcji i wspierać dobrostan psychiczny. Prosimy, zapoznaj się z katalogiem uważnie. Zachęcamy Cię do eksperymentowania z detoksem cyfrowym, podejmowania wyzwań i skorzystania z okazji, by zrewidować swoją relację z technologią.



WYTYCZNE

Choć technologie cyfrowe przynoszą wiele korzyści, badania pokazują, że mogą negatywnie wpływać na efektywność pracy oraz dobrostan. Detoks cyfrowy - czyli okres, w którym rezygnujemy z używania urządzeń cyfrowych - jest jednym ze sposobów przeciwdziałania temu przeciążeniu. Może on mieć formę całkowitego odłączenia się lub ograniczenia technologii w bardziej zrównoważony sposób.

Nasz program oferuje różne podejścia, dzięki czemu możesz wybrać strategię detoksu dostosowaną do swoich potrzeb. Poniższe kroki przeprowadzą Cię przez cały proces.

Ogólne instrukcje

W ciągu najbliższych trzech miesięcy Twoim zadaniem będzie aktywny udział w programie cyfrowego detoksu. Celem tej inicjatywy jest zapewnienie Ci uporządkowanego i indywidualnego podejścia do ograniczenia korzystania z technologii oraz ponownego połączenia się z wartościowymi, realnymi doświadczeniami.

Wybierzesz preferowany poziom detoksu cyfrowego, zdecydujesz, jak długo i jak często będziesz go realizować (czas trwania i częstotliwość), a także wybierzesz dwa lub trzy pakiety aktywności, które będziesz wykonywać w czasie detoksu.

Program składa się z trzech prostych kroków, które pomogą Ci zaplanować swój osobisty plan detoksu cyfrowego:

Krok 1: Wybierz swój poziom detoksu cyfrowego

Zdecyduj, jak bardzo chcesz odłączyć się od technologii podczas programu. Masz do wyboru trzy poziomy, każdy z innym zakresem odłączenia się. Wybierz tylko jeden poziom, który najbardziej do Ciebie pasuje. Szczegółowe opisy poziomów znajdują się na stronie 3.

Krok 2: Wybierz swój horyzont czasowy

Zastanów się, jak długo i jak często chcesz robić przerwy od technologii. Wybierz jedną kombinację: czas trwania (np. 1 godzina, 24 godziny) i częstotliwość (np. 5 razy w tygodniu, raz w miesiącu). Szczegóły znajdziesz na stronie 5.

Krok 3: Wybierz pakiety aktywności

Wybierz dwa lub trzy pakiety aktywności, które określą, jak będziesz spędzać czas bez technologii. Każdy pakiet zawiera grupę powiązanych aktywności. Będziesz korzystać tylko z aktywności w ramach wybranych pakietów. Opis pakietów i przykłady znajdują się również na stronie 5.

Na koniec, poinformuj nas o swoim wyborze, wypełniając formularz elektroniczny (strona 8), i rozpocznij swoją 3-miesięczną przygodę z cyfrowym detoksem już następnego dnia.

Zachęcamy Cię do traktowania tego wyzwania poważnie i zaangażowania się w 100%. Program jest elastyczny, ale jego skuteczność zależy od Twojej aktywności i gotowości do wychodzenia ze strefy komfortu dla długofalowych korzyści. Ustal realistyczne cele, ale nie bój się przekraczać granic. Im większe wyzwanie, tym bardziej satysfakcjonujące efekty.



A. Poziom cyfrowego detoksu

Ta sekcja zawiera opisy i wskazówki przygotowujące do realizacji każdego z poziomów detoksu cyfrowego. Przeczytaj je uważnie i wybierz jeden poziom, którego będziesz się trzymać przez najbliższe trzy miesiące.

Ważne, aby wybrać poziom, który będzie dla Ciebie wyzwaniem. Jeśli np. rzadko korzystasz z mediów społecznościowych, wybór detoksu ograniczającego jedynie social media może nie być wystarczający. Zachęcamy do przesuwania granic i wyboru takich aspektów detoksu, które rzeczywiście wystawią Twoje nawyki cyfrowe na próbę.

Całkowity detoks cyfrowy (poziom urządzeń)

- **Opis:** Całkowite odłączenie od wszystkich technologii cyfrowych (np. telefon, komputer, internet, telewizor, urządzenia noszone - np. smartwatch). Szczegóły: patrz Tabela 1.
- **Przygotowanie:** Wyłącz wszystkie urządzenia cyfrowe lub schowaj je w bezpieczne miejsce. Poinformuj rodzinę i znajomych, że się wyłączasz - podaj godziny, w których nie będziesz dostępny/a przez telefon ani w mediach społecznościowych.
- **Poziom trudności:** Wysoki.

Częściowy detoks cyfrowy (poziom platform)

- **Opis:** Zakazane jest korzystanie z technologii interaktywnych (np. telefon, komputer, internet), ale dozwolone jest korzystanie z mediów pasywnych (np. telewizja, serwisy streamingowe: Netflix, Spotify, YouTube). Patrz Tabela 1.
- **Przygotowanie:** Ogranicz korzystanie z wybranych technologii - wyłącz je lub odłóż w bezpieczne miejsce. Możesz nadal korzystać z niektórych urządzeń bez ograniczeń. Poinformuj bliskich o czasie, w którym będziesz offline.
- **Poziom trudności:** Średni.

Selektywny detoks cyfrowy (poziom funkcji/interakcji i/lub wiadomości)

- **Opis:** Wyłączenie wybranych aplikacji (np. media społecznościowe lub komunikatory), przy zachowaniu możliwości korzystania z innych funkcji (np. mapy, telewizja). Patrz Tabela 1.
- **Przygotowanie:** Wyłącz lub wycisz powiadomienia, włącz tryb samolotowy lub uśpienia. Możesz użyć aplikacji ograniczających korzystanie z mediów społecznościowych. Jeśli chcesz, poinformuj bliskich, kiedy nie będziesz dostępny/a.
- **Poziom trudności:** Niski.



BURNOUT PREVENT

Tabela 1. Przykłady technologii cyfrowych i ich dopuszczalność w zależności od poziomu detoksu

TECHNOLOGIE CYFROWE	DETOKS CYFROWY		
	Całkowity	Częściowy	Selektywny
Smartfon (połączenia, aplikacje niewymagające interakcji)	X	X	✓
Komputer stacjonarny/laptop (aktywności niewymagające interakcji)	X	X	✓
Tablet (aktywności niewymagające interakcji)	X	X	✓
Internet (np. Korzystanie z wyszukiwarki)	X	X	✓
E-mail	X	X	X
Media społecznościowe (np. Facebook, Instagram, Twitter)	X	X	X
Komunikatory (np. WhatsApp, Messenger, Telegram)	X	X	X
Gry/konsole (np. PlayStation, Xbox, Nintendo Switch, gry multiplayer)	X	✓	✓
Smartwatche	X	✓	✓
Czytniki e-booków	X	✓	✓
Aparaty cyfrowe/kamery	X	✓	✓
Telewizja	X	✓	✓
Radio	X	✓	✓
Serwisy streamingowe (np. Netflix, Spotify, YouTube)	X	✓	✓
Wirtualna rzeczywistość (zestawy VR)	X	✓	✓
Transport i nawigacja (np. Mapy, Uber, aplikacje transportu publicznego)	X	X	✓

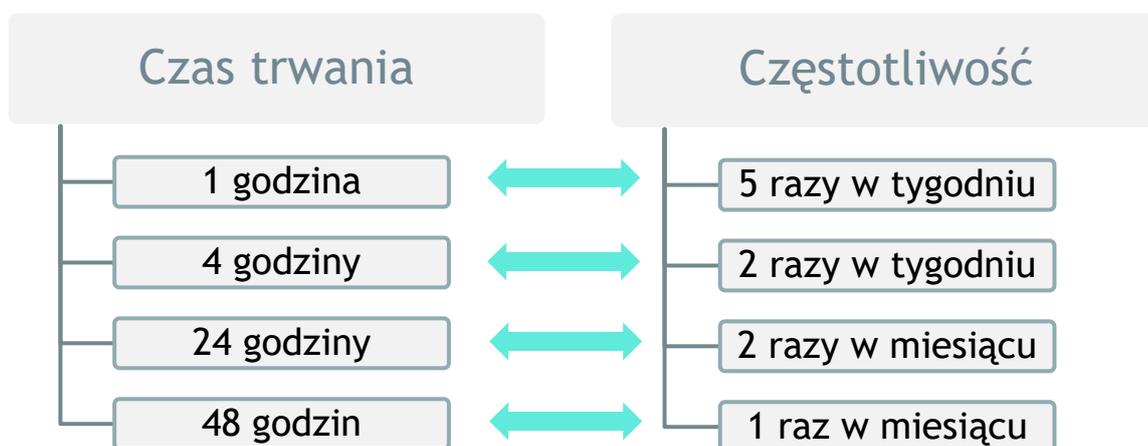


B. Horyzont czasowy

Wybierz jedną z poniższych kombinacji czasu trwania i częstotliwości detoksu cyfrowego. Postaraj się wybrać opcję, która jest wykonalna, ale jednocześnie wykracza poza Twoje codzienne nawyki. Przez kolejne trzy miesiące będziesz realizować detoks w wybranym horyzoncie czasowym.

Aby umożliwić rzetelną ewaluację programu, musisz trzymać się jednej, wybranej kombinacji. Nie można łączyć różnych długości i częstotliwości - np. raz 4 godziny, a raz 24 godziny. Spójność ma kluczowe znaczenie dla analizy wyników i porównań między uczestnikami. Wybierz więc świadomie, ale też z odwagą.

Figure 1. Czas trwania i częstotliwość detoksu cyfrowego. Każda z opcji czasu trwania odpowiada określonej częstotliwości wykonywania detoksu.



C. Pakiety aktywności

Spośród poniższych 7 pakietów aktywności wybierz 2 lub 3, które są Ci bliskie i które możesz zrealizować w ciągu najbliższych 3 miesięcy. Każdy pakiet to zestaw powiązanych aktywności - wybierasz pakiet, a konkretne aktywności możesz zmieniać w jego ramach. Przed wyborem zapoznaj się z opisem, przykładami i wymaganym przygotowaniem.

Aktywność fizyczna

- **Opis:** Aktywność fizyczna to świetny sposób na redukcję stresu i oderwanie się od technologii.
- **Przykłady:** Wędrówki, jazda na rowerze, bieganie, pływanie, taniec, siłownia, joga, pilates, sporty zespołowe i indywidualne.
- **Przygotowanie:** Wygodne ubranie i obuwie sportowe, ewentualny sprzęt (np. mata do jogi, hantle). Trzymaj się wybranego poziomu, czasu i częstotliwości detoksu.



Aktywność kreatywna

- **Opis:** Pomaga zająć umysł i zregenerować się bez ekranu.
- **Przykłady:** Malowanie, rysowanie, pisanie (dzienniki, poezja, opowiadania), haftowanie, rękodzieło, gotowanie, pieczenie, układanie puzzli.
- **Przygotowanie:** Zapewnij sobie potrzebne materiały (np. farby, zeszyt, przepis w wersji papierowej). Zorganizuj przestrzeń wolną od technologii.

Aktywność towarzyska

- **Opis:** Zachęca do kontaktu z ludźmi twarzą w twarz, bez ekranów.
- **Przykłady:** Spotkania z rodziną/przyjaciółmi, gry planszowe, wspólne wyjścia (np. do kawiarni).
- **Przygotowanie:** Umów się z bliskimi, poproś ich o ograniczenie technologii, zaplanuj wspólne aktywności.

Relaks i styl życia

- **Opis:** Skupienie na regeneracji psychicznej - techniki relaksacyjne i uważności.
- **Przykłady:** Medytacja, ćwiczenia oddechowe, relaksacja mięśni, kąpiele, masaże, rytuały pielęgnacyjne, muzyka, samotność.
- **Przygotowanie:** Znajdź spokojne miejsce, przygotuj matę, ogranicz technologię.

Rozwój osobisty i edukacja

- **Opis:** Użyj swojego potencjału intelektualnego do nauki offline.
- **Przykłady:** Czytanie książek, nauka z materiałów papierowych, udział w warsztatach, wolontariat, coaching.
- **Przygotowanie:** Wybierz temat, znajdź spokojne miejsce do nauki bez urządzeń cyfrowych.

Kultura i rozrywka

- **Opis:** Angażowanie się w wydarzenia kulturalne bez udziału technologii.
- **Przykłady:** Muzea, galerie, teatr, zabytki, festiwale.
- **Przygotowanie:** Zaplanuj wizytę wcześniej, przygotuj bilety, ogranicz technologię do minimum (np. niezbędne elementy wystawy).

Kontakt z naturą

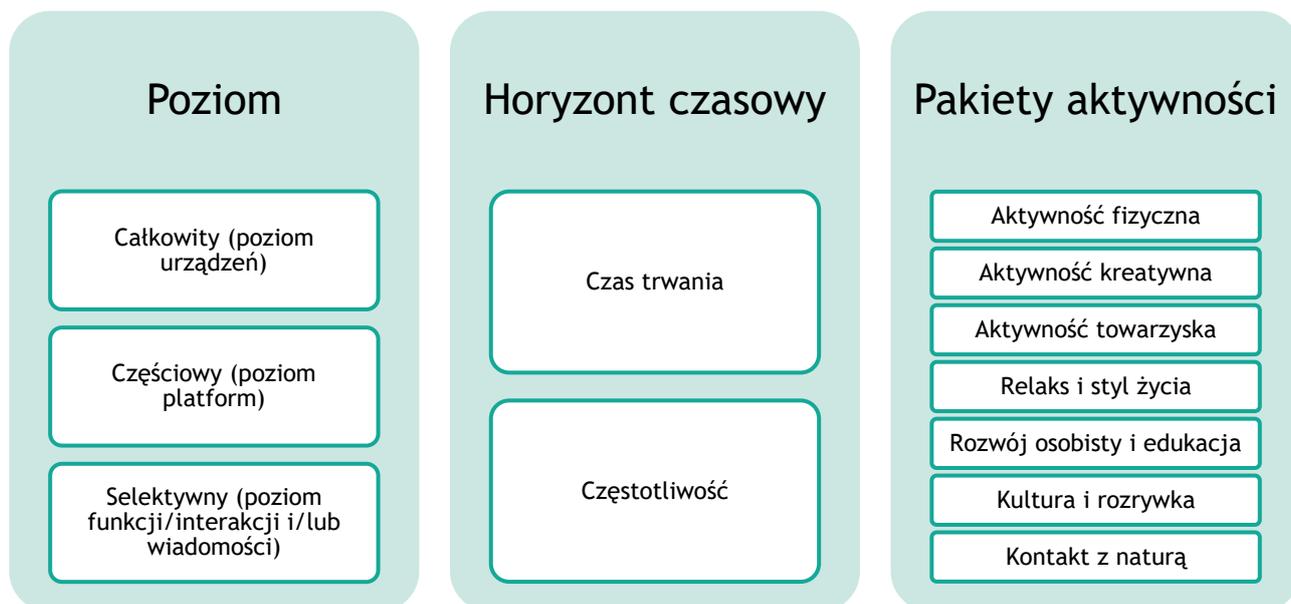
- **Opis:** Natura sprzyja regeneracji i odłączeniu od technologii.



BURNOUT PREVENT

- **Przykłady:** Spacerzy po lesie, pikniki, biwakowanie, obserwacja ptaków, prace w ogrodzie, czas z pupilem.
- **Przygotowanie:** Przygotuj ubranie, jedzenie, mapę - ogranicz korzystanie z technologii do niezbędnego minimum.

Figure 2. Podsumowanie dostępnych opcji proponowanego programu cyfrowego detoksu. Program może zostać skomponowany z wykorzystaniem dowolnego z poziomów detoksu, preferowanego horyzontu czasowego i wybranych 2 lub 3 pakietów aktywności.





SUMMARY

- Na zakończenie Twojej podróży przez cyfrowy detoks, zachęcamy do świadomego wyboru:
 - jednego z trzech poziomów detoksu (Całkowity/Częściowy/Selektywny)
 - jednej opcji horyzontu czasowego (czas trwania + częstotliwość),
 - dwóch lub trzech pakietów aktywności z naszego katalogu.
- Pamiętaj, aby wybierać **spójnie** - np. jeśli planujesz korzystać ze smartwacha podczas biegania, nie wybieraj „całkowitego detoksu”, ponieważ nie pozwala on na korzystanie z żadnych urządzeń cyfrowych. Wybierz kombinację, która będzie **realna i zgodna z zasadami danego poziomu**.
- To doświadczenie ma na celu przesunięcie Twoich granic i pomoc w znalezieniu równowagi w cyfrowym świecie. Czekamy z niecierpliwością na informacje o Twoich postępach i pozytywnych zmianach, które zauważysz.

Lista kontrolna - podsumowanie wyboru

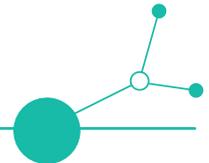
Zaznacz wybrane przez siebie opcje - będziesz się ich trzymać przez 3 miesiące. Ta forma jest tylko dla Twojego użytku podsumowującego. Aby zgłosić wybór oficjalnie, wypełnij formularz elektroniczny:

Pamiętaj, aby rozpocząć wyzwanie dzień po przesłaniu swojego wyboru.

Tabela 2. Lista kontrolna.

Poziom detoksu (wybierz jeden)	
Całkowity	
Częściowy	
Selektywny	
Horyzont czasowy (wybierz jeden)	
1 godzina, 5 razy w tygodniu	
4 godziny, 2 razy w tygodniu	
24 godziny, 2 razy w miesiącu	
48 godzin, 1 raz w miesiącu	
Pakiety Aktywności (wybierz dwa lub trzy)	
Aktywność fizyczna	
Aktywność kreatywna	
Aktywność towarzyska	
Relaks i styl życia	
Rozwój osobisty i edukacja	
Kultura i rozrywka	
Kontakt z naturą	

KATALOG DER DIGITAL-DETOX- AKTIVITÄTEN



Variante 1

3 2025





EINLEITUNG

Willkommen im Katalog der Digital Detox Activities, einem innovativen und umfassenden Leitfaden, der Ihnen helfen soll, sich wieder mit dem Leben jenseits der digitalen Technologie zu verbinden. Dieser Katalog ist Teil eines einzigartigen Programms, das darauf abzielt, Ihre Reise durch eine digitale Entgiftung zu unterstützen, und bietet eine Vielzahl von Aktivitäten, an denen Sie sich während Ihrer Entgiftungsphase beteiligen können.

Jeder der vorgeschlagenen Aspekte des Digital-Detox-Programms ist so konzipiert, dass er sinnvolle Alternativen zum digitalen Konsum bietet und das Wohlbefinden fördert. Das Programm selbst basiert auf rigoröser Forschung. Lesen Sie die folgenden Kapitel über Entwicklung und Philosophie, um sicherzustellen, dass dieses Programm sowohl wissenschaftlich als auch praktisch ist.

Bitte nehmen Sie sich die Zeit, diesen Katalog sorgfältig durchzulesen. Wir laden Sie ein, zu erkunden, wie Sie sich von der Technologie entgiften, sich selbst herausfordern und diese Gelegenheit nutzen können, um Ihre Beziehung zur Technologie zu verändern.

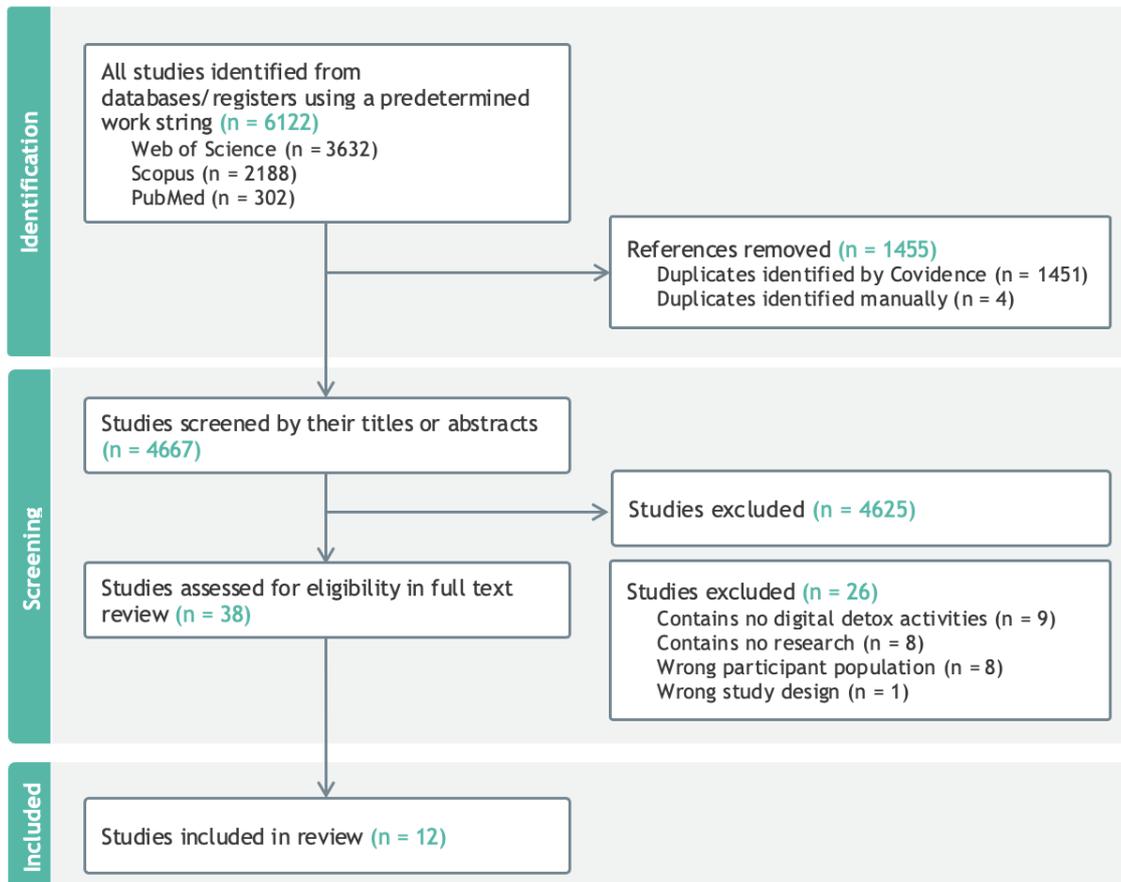
- Link zum Test **vor** dem Digital Detox [PRETEST GERMANY - Formularze Google](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSf8jwg2acVsq6Aw99pKga17kY02PH_6YItTpEyQm3qVtYTPgQ/viewform?usp=sharing)
https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSf8jwg2acVsq6Aw99pKga17kY02PH_6YItTpEyQm3qVtYTPgQ/viewform?usp=sharing
- Link zum Test **nach** dem Digital Detox-> Posttest:
<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScTSinnt9asYJwkuf9N9sIUkMEfWJlMIE74kr-lvGjdUMOXlw/viewform?usp=sharing>



ENTWICKLUNG

Das vorgestellte Digital Detox Programm stammt aus evidenzbasierten Quellen. Wir haben bei der Entwicklung einen systematischen Ansatz verfolgt - wir haben eine systematische Übersicht über die zuvor veröffentlichte wissenschaftliche Literatur zum Thema Digital Detox in der erwachsenen Erwerbsbevölkerung erstellt, mit einem Fokus auf den nicht-beruflichen Kontext. Die Art und Weise, wie wir alle Studien durchlaufen haben, könnte man mit einem Trichter gleichsetzen. Anhand vorgegebener Kriterien haben wir unsere Auswahl der relevantesten Studien, die Informationen über digitale Detox-Aktivitäten lieferten, schrittweise reduziert und eingegrenzt. Eine wichtige Erkenntnis ist, dass sich die Literatur mit Digital Detox an sich befasst, aber keine Optionen für eine Entgiftung anbietet - sie sagt nicht, was zu tun ist, wenn Menschen entgiften, und es fehlen daher Vorschläge für "wie man entgiftet". Trotz dieser Lücke in der Literatur haben wir 12 Studien zu diesem Bereich identifiziert (Brown & Kuss, 2020; Gill et al., 2019; Keller et al., 2021; Marx et al., 2022; Mirbabaie et al., 2022; Nguyen & Hargittai, 2023; Paris et al., 2022; Schmitt et al., 2021; Schmuck, 2020; Syvertsen, 2022; Vanden Abeele & Nguyen, 2023; Verlinden et al., 2024). Aus diesen Studien haben wir Aktivitäten extrahiert, die sich für Digital Detox eignen und diese mit zusätzlicher Literatur (z.B. Nassen et al., 2023) und unserem Expertenwissen ergänzt. Durch diesen Prozess bieten wir eine Anleitung zur digitalen Entgiftung für die arbeitende Bevölkerung, jedoch mit einem Schwerpunkt auf dem nicht-beruflichen Kontext. Im Folgenden stellen wir Ihnen das Vorgehen in Form eines Flussdiagramms vor.

Abbildung 1. Flussdiagramm, das das Verfahren zur Auswahl relevanter Studien darstellt.



PHILOSOPHIE

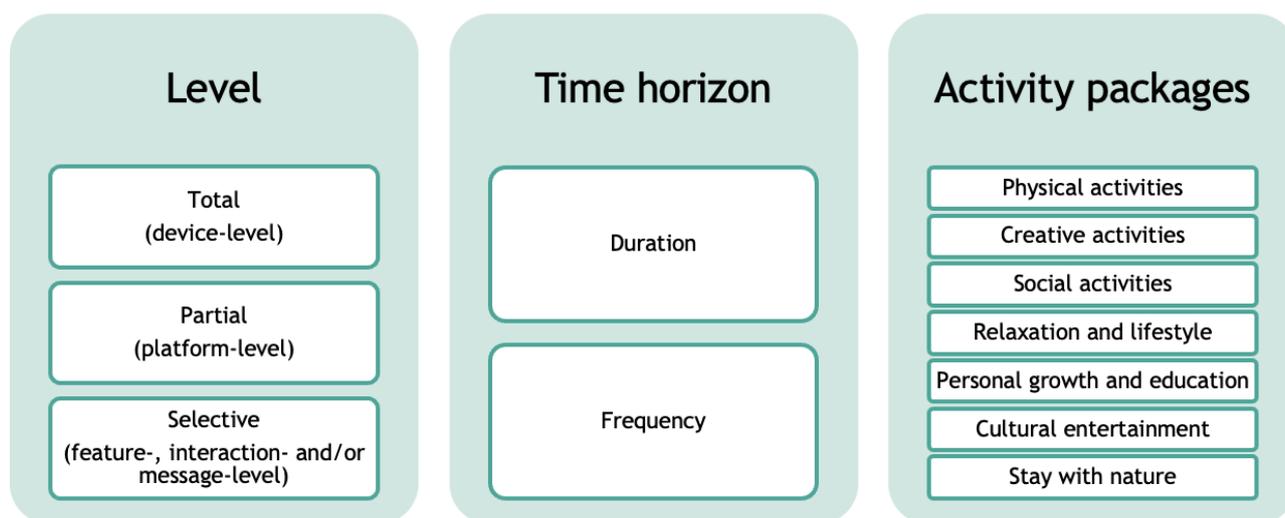
Obwohl Informations- und Kommunikationstechnologien mehrere Vorteile haben, weist die Forschung auch auf ihre negativen Auswirkungen auf verschiedene Aspekte wie Arbeitsleistung und Wohlbefinden hin (Nassen et al., 2023; Radtke et al., 2022; Schmitt et al., 2021; Umasankar et al., 2022). Digital Detox scheint eine vielversprechende Strategie zu sein, um mit dieser Überlastung fertig zu werden (Adam et al., 2016; Mirbabaie et al., 2022). Digital Detox ist ein weit gefasstes Konzept, dessen Definition in der Literatur unterschiedlich ist - es ist nicht eindeutig geklärt, was alles unter Digital Detox fällt. Das Oxford Learner's Dictionary (n.d.) zum Beispiel konzeptualisiert Digital Detox als "einen Zeitraum, in dem eine Person keine digitalen Geräte wie Smartphones oder Computer verwendet, insbesondere um Stress abzubauen und sich zu entspannen". In ähnlicher Weise bezeichnen Syvertsen und Enli (2019) Digital Detox als "periodische Trennung von sozialen oder Online-Medien oder Strategien zur Reduzierung der Beteiligung digitaler Medien" (S. 1). Digital Detox kann also nicht nur ein radikales Abschalten aller digitalen Technologien sein, sondern auch eine Strategie, um den Einsatz von Technologie zu regulieren und auszugleichen. Da wir in einer Welt leben, in der eine langfristige Trennung für viele unmöglich erscheinen mag, haben wir versucht, den Nutzern mehrere Alternativen anzubieten. Zunächst bieten wir die Möglichkeit, eine Stufe der digitalen Entgiftung zu wählen, die "vollständig", "teilweise" oder "selektiv" sein kann. Diese Stufen variieren im Grad der Einschränkung. Zweitens gibt es die Wahl eines Zeithorizonts, d.h. der Dauer und Häufigkeit der digitalen Entgiftung. Es gibt eine Reihe von Möglichkeiten, aber grundsätzlich gilt: Je kürzer die Dauer der Entgiftung, desto öfter sollte sie praktiziert werden. Schließlich gibt es sieben reichhaltige Pakete mit Aktivitäten, aus



BURNOUT PREVENT

denen jeder Einzelne zwei oder drei auswählt, die ihm am Herzen liegen, und sich verpflichtet, einige der Aktivitäten durchzuführen, die in den Paketen für die drei Monate der digitalen Entgiftung enthalten sind. Daher schlagen wir durch das unten beschriebene Verfahren ein individuelles digitales Entgiftungsprogramm vor.

Abbildung 2. Überblick über das vorgeschlagene Digital Detox Programm. Das Programm kann aus verschiedenen Digital Detox Levels, Zeithorizonten und Aktivitätspaketen zusammengestellt werden.



Allgemeine Anleitung

In den nächsten drei Monaten wird es deine Aufgabe sein, aktiv an einem Digital Detox-Programm teilzunehmen. Der Zweck dieser Initiative ist es, Ihnen einen strukturierten, individuellen Ansatz zu bieten, um sich von digitalen Technologien zu lösen und sich wieder mit sinnvollen, realen Erfahrungen zu verbinden. Sie wählen Ihren bevorzugten Grad der digitalen Entgiftung, wie lange und wie oft Sie entgiften (Dauer und Häufigkeit) und wählen zwei oder drei Aktivitätspakete aus, an denen Sie während Ihrer Entgiftungsphasen teilnehmen möchten.

Wir alle unterscheiden uns darin, wie viel wir Informations- und Kommunikationstechnologien nutzen. Sie haben die Möglichkeit, aus verschiedenen Entgiftungsstufen zu wählen, die jeweils einen unterschiedlichen Grad an Einschränkungen aufweisen. Es ist wichtig, dass du ein Level wählst, das für dich herausfordernd ist. Wenn Sie sich beispielsweise selten mit sozialen Medien beschäftigen, reicht es möglicherweise nicht aus, eine Entgiftung zu wählen, die nur die Nutzung sozialer Medien einschränkt. Wir ermutigen Sie, Ihre Grenzen zu überschreiten und Einschränkungen zu wählen, die Ihre digitalen Gewohnheiten wirklich auf die Probe stellen. Die gleiche Empfehlung gilt für die Wahl des Zeithorizonts. Wählen Sie die Dauer und Häufigkeit der digitalen Entgiftung, die für Sie machbar ist, aber versuchen Sie, Ihre regelmäßige Praxis zu erweitern.

Zusätzlich zur Auswahl Ihres digitalen Entgiftungsniveaus und Ihres Zeithorizonts wählen Sie zwei oder drei Aktivitätspakete aus, die Ihnen zeigen, wie Sie die Zeit verbringen, die Sie durch die Abkopplung von der Technologie frei haben. Diese Aktivitäten sind so konzipiert, dass sie Ihre Erfahrung während des gesamten



Programms bereichern. Bitte denken Sie daran, dass diese Entgiftung eine Gelegenheit ist, darüber nachzudenken, wie wir unsere Zeit außerhalb der Arbeit verbringen.

Sie werden ermutigt, diese Erfahrung ernst zu nehmen und sich voll und ganz Ihren Entscheidungen zu verschreiben. Obwohl dieses Programm so konzipiert ist, dass es flexibel ist, hängt seine Wirksamkeit von Ihrer aktiven Teilnahme und Ihrer Bereitschaft ab, Beschwerden um des langfristigen Nutzens willen anzunehmen. Setzen Sie sich realistische Ziele, aber scheuen Sie sich nicht, an Ihre Grenzen zu gehen. Je größer die Herausforderung, desto lohnender sind die Ergebnisse.

A. Digitales Detox-Niveau

Dieser Abschnitt enthält Beschreibungen, Ziele und Vorbereitungsanleitungen für die Umsetzung der einzelnen Stufen des Digital Detox. Lesen Sie sie sorgfältig durch und entscheiden Sie sich für eine davon, die Sie in den nächsten drei Monaten der digitalen Entgiftung befolgen möchten.

Totale digitale Entgiftung (auf Geräteebene)

- **Beschreibung:** Vollständiger Ausschluss aller digitalen Technologien (Handy, Computer, Internet, TV, tragbare Technologien [z. B. Smartwatches]). Siehe Tabelle 1.
- **Ziel:** Vollständige Abkopplung von der digitalen Welt und Rückkehr zu analogen Aktivitäten und Interaktionen.
- **Vorbereitung:** Schalten Sie alle digitalen Technologien aus Ihrer Umgebung aus oder bewahren Sie sie an einem sicheren Ort auf. Lassen Sie Familie und Freunde wissen, dass Sie sich von der Technologie trennen werden.
- **Einschränkungsstufe:** Hoch.

Partielle digitale Entgiftung (auf Plattformebene)

- **Beschreibung:** Die Nutzung von Mobiltelefonen, Computern und des Internets ist verboten, während die Nutzung von passiven Medien wie Fernsehen und Streaming-Diensten (Netflix, Spotify, YouTube usw.) erlaubt ist. Siehe Tabelle 1.
- **Ziel:** Reduzierte technologische Interaktivität und Vermeidung von Überlastung bei gleichzeitiger Ermöglichung des passiven Konsums von Inhalten.
- **Vorbereitung:** Beschränken Sie die Nutzung bestimmter digitaler Technologien, indem Sie sie ausschalten oder an einem sicheren Ort aufbewahren. Sie können bestimmte Technologien ohne Einschränkungen nutzen. Lassen Sie Familie und Freunde wissen, dass Sie sich von der Technologie trennen werden.
- **Einschränkungsstufe:** Mittel.



Selektives Digital Detox (Feature-, Interaktions- und/oder Message-Ebene)

- **Beschreibung:** Die Verwendung nur bestimmter Anwendungen wie sozialer Medien oder anderer Kommunikationsanwendungen einschließlich E-Mail wird eingeschränkt, aber andere Aktivitäten wie die Verwendung von Karten auf einem Computer oder Mobiltelefon oder das Fernsehen sind erlaubt. Siehe Tabelle 1.
- **Ziel:** Reduzierung von Technologien, die zur Überlastung beitragen, während andere verfügbar bleiben
- **Vorbereitung:** Schränken Sie die Nutzung bestimmter digitaler Technologien ein, indem Sie Benachrichtigungen aus- oder stummschalten, das Gerät in den Flug- oder Ruhemodus versetzen. Sie können beispielsweise Digital-Detox-Apps verwenden, um die Nutzung von Social-Networking-Sites einzuschränken. Sie können bestimmte Technologien ohne Einschränkungen nutzen. Wenn Sie es für angemessen halten, lassen Sie Familie und Freunde wissen, dass Sie sich von bestimmten Technologien trennen werden.
- **Einschränkungsgrad:** Niedrig.

Tabelle 1. Beispiele für digitale Technologien und ihre Nutzbarkeit auf verschiedenen Ebenen der digitalen Entgiftung.

DIGITALE TECHNOLOGIEN	DIGITALE ENTGIFTUNG		
	Gesamt	Teilweise	Selektiv
Smartphone (Anrufe, nicht-interaktive Apps)	X	X	✓
Desktop oder Laptop (nicht interaktive Aktivitäten)	X	X	✓
Tablet (nicht interaktive Aktivitäten)	X	X	✓
Internet (z.B. Nutzung von Google)	X	X	✓
E-Mail	X	X	X
Soziale Medien (z. B. Facebook, Instagram, Twitter). Gilt für alle Ihre Social-Media-Netzwerke.	X	X	X
Instant Messaging (z. B. WhatsApp, Messenger, Telegram)	X	X	X
Spiele und Konsolen (z. B. PlayStation, Xbox, Nintendo Switch). Gilt für alle Multiplayer-Spiele.	X	✓	✓
Smartwatches	X	✓	✓
Elektronische Buchleser	X	✓	✓
Digitalkameras und Camcorder	X	✓	✓
Fernsehen	X	✓	✓
Radio	X	✓	✓
Streaming-Dienste (z.B. Netflix, Spotify, YouTube)	X	✓	✓



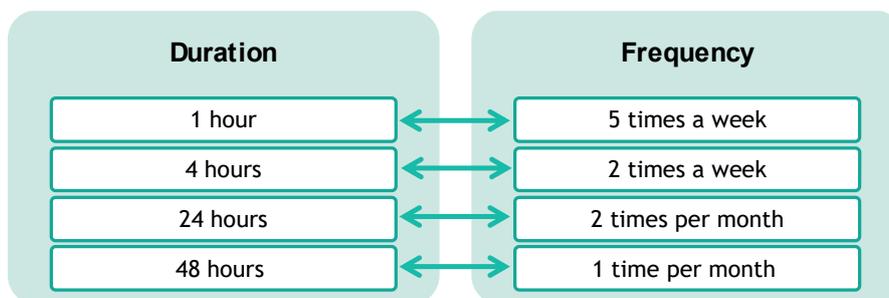
BURNOUT PREVENT

Virtuelle Realität (VR-Headsets)	X	✓	✓
Transport und Navigation (z. B. Maps, Uber, Apps für öffentliche Verkehrsmittel)	X	X	✓

B. Zeithorizont

Wählen Sie eine der folgenden Kombinationen aus Dauer und Häufigkeit der digitalen Entgiftung. Sie führen Ihren Digital Detox für die nächsten drei Monate während des gewählten Zeithorizonts durch.

Abbildung 3. Dauer und Häufigkeit von Digital Detox. Jede Zeitdauer hat eine festgelegte Zeitspanne, wie oft sie ausgeführt werden muss.



C. Aktivitätspakete

Wählen Sie aus den folgenden sieben Aktivitätspaketen zwei oder drei Pakete mit Digital Detox-Aktivitäten aus, die Ihnen am Herzen liegen und die Sie sich in den nächsten drei Monaten vorstellen können. Jedes Paket ist eine Deckungskategorie für ähnliche Aktivitäten - Sie wählen nur das Paket aus und können verschiedene Aktivitäten innerhalb des Pakets ausführen. Bevor Sie auswählen, lesen Sie sorgfältig die Beschreibungen, Beispiele für Aktivitäten und wie Sie sich darauf vorbereiten können.

Körperliche Aktivitäten

- **Beschreibung:** Körperliche Aktivität ist eine hervorragende Möglichkeit, Überlastung zu reduzieren und Abstand zur Technologie zu gewinnen. Dieses Paket beinhaltet Aktivitäten, die sich auf körperliche Bewegung konzentrieren, wie z. B. Wandern, Radfahren, Laufen, Schwimmen oder Sport.
- **Beispiele für Aktivitäten:** Wandern, Radfahren, Laufen, Schwimmen, Tanzen, Kraftsport, Yoga, Pilates, Outdoor-/Indoor-Sportarten (Fußball, Tennis, Badminton usw.).
- **Vorbereitung:** Achten Sie auf bequeme Sportkleidung und geeignetes Schuhwerk. Wenn Sie zu Hause trainieren, stellen Sie sicher, dass Sie Geräte (z. B. Hanteln, Yogamatte) haben. Halten Sie sich bei den von Ihnen gewählten Aktivitäten an das von Ihnen gewählte Maß an digitaler Entgiftung, deren Dauer und Häufigkeit.



Kreative Tätigkeiten

- **Beschreibung:** Kreative Aktivitäten helfen, den Geist zu stimulieren und die Ruhe ohne den Einsatz von Technologie zu fördern. Kunst, basteln oder schreiben.
- **Beispiele für Tätigkeiten:** Malen, Zeichnen, Schreiben (Tagebücher, Gedichte, Kurzgeschichten), Nadeln, Sticken, Basteln (DIY), Kochen, Backen, Puzzeln.
- **Vorbereitung:** Stellen Sie sicher, dass Sie die notwendigen Materialien wie Leinwände, Farben, Garn, Nadeln, Notizbücher oder Rohstoffe haben. Richten Sie einen technologiefreien Raum ein, in dem Sie kreativ werden können. Halten Sie sich bei den von Ihnen gewählten Aktivitäten an das von Ihnen gewählte Maß an digitaler Entgiftung, deren Dauer und Häufigkeit.

Soziale Aktivitäten

- **Beschreibung:** Obwohl der Mensch ein soziales Wesen ist, werden soziale Interaktionen von Angesicht zu Angesicht derzeit aufgegeben. Dieses Paket zielt daher darauf ab, soziale Interaktionen ohne Technologie zu fördern. Treffen Sie Freunde oder Familie persönlich und genießen Sie die gemeinsame Zeit.
- **Beispiele für Aktivitäten:** Freunde oder Familie persönlich treffen, Brettspiele spielen, ein Café oder Restaurant in Gesellschaft anderer Menschen besuchen.
- **Vorbereitung:** Verabreden Sie sich mit Freunden oder Familie an einem bestimmten Ort (dies kann auch die Zeit sein, die Sie mit ihnen zu Hause verbringen). Überspringen Sie den Einsatz Ihrer digitalen Technologie während Besprechungen und konzentrieren Sie sich auf persönliche Interaktionen. Sie können die soziale Gruppe auch bitten, ihre Technologie während des Meetings einzuschränken. Bereiten Sie Spiele oder Aktivitäten vor, um den gemeinsamen Spaß zu fördern. Halten Sie sich bei den von Ihnen gewählten Aktivitäten an das von Ihnen gewählte Maß an digitaler Entgiftung, deren Dauer und Häufigkeit.

Entspannung und Lifestyle

- **Beschreibung:** Konzentrieren Sie sich auf die Verbesserung Ihres mentalen Wohlbefindens mit Entspannungstechniken, Meditation und Achtsamkeitsübungen.
- **Beispiele für Aktivitäten:** Meditation, Achtsamkeit, tiefes Atmen, progressive Muskelentspannung, langes Bad, Wellness, Massagen, Schönheitsbehandlungen, Musik hören, Zeit alleine.
- **Vorbereitung:** Suchen Sie sich ein ruhiges Plätzchen, an dem Sie nicht gestört werden. Wenn du meditieren möchtest, bereite eine Matte oder einen bequemen Platz zum Sitzen vor. Stellen Sie sicher, dass die gesamte Technologie begrenzt ist, damit Sie sich voll und ganz auf die Entspannungstechniken konzentrieren können. Halten Sie sich bei den von Ihnen gewählten Aktivitäten an das von Ihnen gewählte Maß an digitaler Entgiftung, deren Dauer und Häufigkeit.

Persönliches Wachstum und Bildung

- **Beschreibung:** Nutzen Sie Ihre kognitiven Fähigkeiten sinnvoll und konzentrieren Sie sich auf Ihr Lernen durch Offline-Ressourcen.



BURNOUT PREVENT

- **Beispiele für Aktivitäten:** Studieren aus gedruckten Quellen, Lesen von Büchern, Teilnahme an Workshops oder Spielen von Erfahrungsspielen. Dabei kann es sich um das Erlernen von Sprachen, die Entwicklung in Wissenschaft, Technik oder Geisteswissenschaften oder sogar um motivierende Literatur handeln.
- **Vorbereitung:** Wählen Sie ein Buch oder Studienmaterialien, die Sie interessieren. Stellen Sie sicher, dass Sie einen bequemen Ort zum Lernen haben, zum Beispiel zu Hause oder im Park, ohne Zugang zu digitalen Geräten. Halten Sie sich bei den von Ihnen gewählten Aktivitäten an das von Ihnen gewählte Maß an digitaler Entgiftung, deren Dauer und Häufigkeit.

Kulturelle Unterhaltung

- **Beschreibung:** Dieses Paket beinhaltet Aktivitäten im Zusammenhang mit dem Besuch von kulturellen Veranstaltungen oder Orten ohne Technologie. Sie können sich durch Kunst, Geschichte und traditionelle Bräuche kulturell bereichern.
- **Beispiele für Aktivitäten:** Besuch eines Museums, einer Galerie, eines Theaters, historischer Orte, Festivals.
- **Vorbereitung:** Planen Sie Ihren Besuch im Voraus, um den Bedarf an (Navigations-)Technologien zu minimieren. Bereiten Sie Tickets vor und trennen Sie sich von digitalen Geräten oder minimieren Sie sie auf den wesentlichen Nutzen (z. B. digitale Elemente in einer Ausstellung, Audioguide). Halten Sie sich bei den von Ihnen gewählten Aktivitäten an das von Ihnen gewählte Maß an digitaler Entgiftung, deren Dauer und Häufigkeit.

Bleiben Sie in der Natur

- **Beschreibung:** Die Natur wirkt beruhigend und ist ein vielversprechendes Umfeld für Digital Detox. Dieses Paket beinhaltet Aktivitäten wie Aufenthalt in der Natur, Picknicks oder Camping.
- **Beispiele für Aktivitäten:** Spaziergänge im Wald, Picknicks, Camping, Vogelbeobachtung, Gartenarbeit, Zeit mit Haustieren.
- **Vorbereitung:** Planen Sie jede Outdoor-Aktivität, wie z. B. einen Spaziergang oder einen Campingausflug. Bereiten Sie Picknickfutter, Decke und bequeme Kleidung vor. Wenn Sie vorhaben, längere Zeit in der Natur zu sein, stellen Sie die Grundbedürfnisse (Wasser, Karten, Kompass) zur Verfügung, aber minimieren Sie den Einsatz von Technologie. Sie können diese Aktivitäten auch mit der Betreuung Ihrer Haustiere kombinieren. Halten Sie sich bei den von Ihnen gewählten Aktivitäten an das von Ihnen gewählte Maß an digitaler Entgiftung, deren Dauer und Häufigkeit.



ZUSAMMENFASSUNG

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass wir Sie zu Beginn Ihrer digitalen Entgiftungsreise ermutigen, eine der drei vorgeschlagenen Entgiftungsstufen sorgfältig auszuwählen, die auf Ihre persönlichen Bedürfnisse und Ziele zugeschnitten ist. Wählen Sie außerdem eine Option für einen Zeithorizont (unter Berücksichtigung von Dauer und Häufigkeit), die am besten zu Ihrem Lebensstil passt. Wählen Sie schließlich zwei oder drei Aktivitätspakete aus unserem Katalog aus, die Sie nicht nur begeistern, sondern auch Ihr Entgiftungserlebnis in den nächsten drei Monaten verbessern werden. Denken Sie daran, dass es bei diesem Prozess darum geht, Ihre Grenzen zu überschreiten und ein Gleichgewicht in der digitalen Welt zu finden. Wir freuen uns darauf, von Ihren Fortschritten und den positiven Veränderungen, die Sie erleben, zu hören!

Abschließende Checkliste

Bitte kreuzen Sie die Kombination an, die Sie im untenstehenden Formular ausgewählt haben. Ihre Aufgabe wird es sein, 3 Monate lang in den von Ihnen gewählten Kategorien zu bleiben.

Dieses Formular dient nur zu Ihrer Zusammenfassung. Um uns bei der Erfassung Ihrer Auswahl zu unterstützen, füllen Sie bitte das Formular auch elektronisch aus.

Tabelle 2. Abschließende Checkliste für die Zusammenfassung.

Digital Detox Level (Haken eins)
Totale digitale Entgiftung
Partielle digitale Entgiftung
Selektive digitale Entgiftung
Zeithorizont (Tick eins)
1 Stunde, 5 Mal pro Woche
4 Stunden, 2 Mal pro Woche
24 Stunden, 2 Mal pro Monat
48 Stunden, 1 Mal pro Monat
Aktivitätspaket (Kreuzen Sie zwei oder drei an)
Körperliche Aktivitäten
Kreative Tätigkeiten
Soziale Aktivitäten
Entspannung und Lifestyle
Persönliches Wachstum und Bildung



BURNOUT PREVENT

Kulturelle Unterhaltung

Bleiben Sie in der Natur



REFERENZENZEN

- Adam, M. T. P., Gimpel, H., Maedche, A., & Riedl, R. (2016). Design-Blueprint für stressensible, adaptive Unternehmenssysteme. *Wirtschafts- und Informationssystemtechnik*, 59(4), 277-291. <https://doi.org/10.1007/s12599-016-0451-3>
- Brown, L., & Kuss, D. J. (2020). Angst, etwas zu verpassen, psychisches Wohlbefinden und soziale Verbundenheit: Ein siebentägiger Abstinenzprozess in den sozialen Medien. *Internationale Zeitschrift für Umweltforschung und öffentliche Gesundheit*, 17(12), 4566. <https://doi.org/10.3390/ijerph17124566>
- Gill, C., Packer, J., & Ballantyne, R. (2019). Spirituelle Exerzitien als erholsamer Ort: Gestaltungsfaktoren, die erholsame Ergebnisse ermöglichen. *Annalen der Tourismusforschung*, 79, 102761. <https://doi.org/10.1016/j.annals.2019.102761>
- Keller, J., Roitzheim, C., Radtke, T., Schenkel, K., & Schwarzer, R. (2021). Eine mobile Intervention zur selbstwirksamen und zielgerichteten Smartphone-Nutzung in der Allgemeinbevölkerung: Randomisierte kontrollierte Studie. *JMIR mHealth und uHealth*, 9(11), e26397. <https://doi.org/10.2196/26397>
- Marx, J., Braun, L. M., & Mirbabaie, M. (2022, 9.-14. Dezember). *Motivatoren von Wissensarbeitern zur Durchführung von Digital Detox* [Konferenzpapier]. Internationale Konferenz über Informationssysteme, Kopenhagen, Dänemark.
- Mirbabaie, M., Braun, L. M., & Marx, J. (2022, 21.-23. Februar). *Wissensarbeit 'unplugged' - Digital Detox Effekte auf IKT-Anforderungen, Arbeitsleistung und Zufriedenheit* [Konferenzbeitrag]. Internationale Konferenz für Wirtschaftsinformatik, Nürnberg, Deutschland.
- Mirbabaie, M., Stieglitz, S., & Marx, J. (2022). Digitale Entgiftung. *Wirtschafts- und Informationssystemtechnik*, 64(2), 239-246. <https://doi.org/10.1007/s12599-022-00747-x>
- Nassen, L.-M., Vandebosch, H., Poels, K., & Karsay, K. (2023). Opt-out, abstinent, unplug: Eine systematische Überprüfung der Literatur zur freiwilligen digitalen Trennung. *Telematik und Informatik*, 81, 101980. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2023.101980>
- Nguyen, M. H., & Hargittai, E. (2023). Digitale Trennung, digitale Ungleichheit und subjektives Wohlbefinden: eine Studie zur Stichprobenerstellung für mobile Erlebnisse. *Zeitschrift für computervermittelte Kommunikation*, 29(1), zmad044. <https://doi.org/10.1093/jcmc/zmad044>
- Oxford Learner's Wörterbuch. (o.D.). Digitale Entgiftung. <https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/definition/english/digital-detox>
- Paris, L., Morris, J., & Bailey, J. (2022). Der digitale Sabbat und die digitale Ablenkung: Kunstbasierte Forschungsmethoden für ein neues Publikum. *Der qualitative Bericht*, 27(2), 427-447. <https://doi.org/10.46743/2160-3715/2022.5203>
- Radtke, T., Apel, T., Schenkel, K., Keller, J., von Lindern, E., u.a. (2022). Digital Detox: Eine effektive Lösung im Smartphone-Zeitalter? Eine systematische Literaturrecherche. *Mobile Medien und Kommunikation*, 10(2), 190-215. <https://doi.org/10.1177/20501579211028647>
- Schmitt, J. B., Breuer, J., & Wulf, T. (2021). Von kognitiver Überlastung bis Digital Detox: Psychologische Implikationen von Telearbeit während der COVID-19-Pandemie. *Computer im menschlichen Verhalten*, 124, 106899. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.106899>
- Schmuck, D. (2020). Funktioniert Digital Detox? Untersuchung der Rolle von Digital-Detox-Anwendungen für die problematische Smartphone-Nutzung und das Wohlbefinden junger Erwachsener mithilfe



von Multigruppenanalysen. *Cyberpsychologie, Verhalten und soziale Netzwerke*, 23(8), 526-532.
<https://doi.org/10.1089/cyber.2019.0578>

Syvertsen, T. (2022). Framing Digital Disconnection: Problemdefinitionen, Werte und Maßnahmen bei Organisatoren von Digital Detox. *Konvergenz: Die internationale Zeitschrift für die Erforschung neuer Medientechnologien*, 29(3). <https://doi.org/10.1177/13548565221122910>

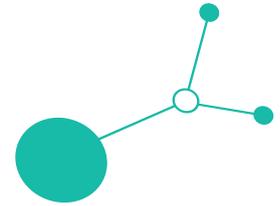
Syvertsen, T., & Enli, G. (2019). Digital Detox: Medienresistenz und das Versprechen von Authentizität. *Konvergenz: Die internationale Zeitschrift für die Erforschung neuer Medientechnologien*, 26(5-6). <https://doi.org/10.1177/1354856519847325>

Umasankar, M., Boopathy, S., Padmavathy, S., Fukey, L. N., & Singh, R. (2022). Disconnect to reconnect: Wohlbefinden der Mitarbeiter durch Digital Detoxing. *Zeitschrift für positive Schulpsychologie*, 6(2), 4463-4673.

Vanden Abeele, M. M. P., & Nguyen, M. H. (2023). Digitale Medien als mehrdeutige Güter: Untersuchung der Erfahrungen des digitalen Wohlbefindens und der Trennungspraktiken belgischer Erwachsener. *Europäische Zeitschrift für Kommunikation*, 39(2). <https://doi.org/10.1177/0267323123120148>

Verlinden, A., Baillien, E., Notelaers, G., & Verbruggen, M. (2024). Immer eingeschaltet? Entwicklung und Validierung der Employee Digital Disconnection Scale (edds). *Arbeit & Stress*. Vorab-Online-Veröffentlichung. <https://doi.org/10.1080/02678373.2024.2364597>

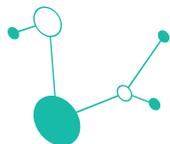
BURNOUT PREVENT



CATALOGO DELLE ATTIVITA' DETOX DIGITALE

Version 1
1 2025

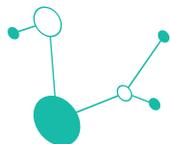




INTRODUZIONE

Benvenuti nel catalogo delle attività di disintossicazione digitale, una guida innovativa e completa pensata per aiutarvi a riconnettervi con la vita al di là della tecnologia digitale. Questo catalogo fa parte di un programma unico che mira a sostenere il vostro viaggio attraverso la disintossicazione digitale, offrendovi una serie di attività da svolgere durante il periodo di disintossicazione.

Il programma stesso si basa su una ricerca rigorosa. Ogni aspetto proposto del programma di disintossicazione digitale è stato pensato per fornire alternative significative al consumo digitale, promuovendo il benessere. Vi invitiamo a leggere attentamente il presente catalogo. Vi invitiamo a scoprire come disintossicarvi dalla tecnologia, a sfidare voi stessi e a cogliere l'opportunità di trasformare il vostro rapporto con la tecnologia.



LINEE GUIDA

Sebbene le tecnologie digitali offrano molti vantaggi, le ricerche dimostrano che possono influire negativamente sulle prestazioni lavorative e sul benessere. Un percorso di disintossicazione digitale prevede un periodo, che rappresenta un periodo in cui una persona non utilizza i dispositivi digitali, è un modo per affrontare il sovraccarico. Può andare dalla completa disconnessione alla riduzione dell'uso della tecnologia in modo più equilibrato. Il nostro programma offre diversi approcci, consentendovi di scegliere la strategia di disintossicazione più adatta alle vostre esigenze. Le fasi seguenti vi guideranno attraverso il processo.

ISTRUZIONI GENERALI

Nei prossimi tre mesi, il vostro ruolo sarà quello di partecipare attivamente a un programma di disintossicazione digitale. Lo scopo di questa iniziativa è offrire un approccio strutturato e personalizzato per disconnettervi dalle tecnologie digitali e riconnettervi con esperienze significative e reali. Scegliete il livello di disintossicazione digitale che preferite, selezionerete la durata e la frequenza della disintossicazione (durata e frequenza) e sceglierete due o tre pacchetti di attività da svolgere durante i periodi di disintossicazione.

Il programma di disintossicazione digitale si articola in tre semplici fasi da seguire per definire il proprio piano di disintossicazione personalizzato. Ecco come procedere:

Step 1: Scegliere il livello di detox

Decidete quanto volete disconnettervi dalla tecnologia durante il programma. Vi verranno fornite tre opzioni, ognuna delle quali prevede un diverso livello di disconnessione. Scegliete il livello più adatto a voi. Le descrizioni dettagliate di ciascun livello sono riportate a pagina 3 per aiutarvi a prendere una decisione.

Step 2: Selezionare la tempistica

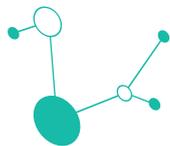
Pensate per quanto tempo e con quale frequenza volete fare delle pause dalla tecnologia. Scegliete una combinazione di durata (quanto durerà ogni periodo di disintossicazione) e di frequenza (quanto spesso lo ripeterete). Consultate le opzioni dettagliate a pagina 5 per aiutarvi a scegliere il piano più adatto alla vostra routine.

Step 3: Scegliere l'attività

Scegliete due o tre pacchetti di attività che guidino il modo in cui trascorrete il tempo senza tecnologia. Ciascun pacchetto contiene attività correlate e il candidato si atterrà alle attività dei pacchetti scelti. Per una panoramica dettagliata dei pacchetti di attività e dei loro contenuti, consultare pagina 5.

L'ultimo passo è comunicarci le vostre scelte inviando il modulo elettronico (riportato a pagina 8) e iniziare il giorno successivo il vostro percorso di disintossicazione digitale di 3 mesi.

Siete invitati a prendere sul serio questa esperienza e a impegnarvi pienamente nelle vostre scelte. Sebbene questo programma sia stato concepito per essere flessibile, la sua efficacia si basa sulla vostra partecipazione attiva e sulla vostra volontà di accettare il disagio per ottenere benefici a lungo termine.



Stabilite obiettivi realistici, ma non rinunciate a superare i vostri limiti. Più grande è la sfida, più gratificanti saranno i risultati.

A Digital detox level

Questa sezione contiene le descrizioni e le istruzioni di preparazione per l'attuazione di ciascun livello della disintossicazione digitale. Leggetele con attenzione e decidete quale livello seguire durante i prossimi tre mesi di disintossicazione digitale.

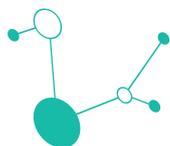
È importante che scegliate il livello più impegnativo per voi. Ad esempio, se vi impegnate raramente sui social media, scegliere un detox che limiti solo l'uso dei social media potrebbe non essere sufficiente. Vi invitiamo a superare i vostri limiti e a scegliere aspetti che mettano veramente alla prova le vostre abitudini digitali.

Total digital detox (device-level)

- **Descrizione:** Completa disconnessione da tutte le tecnologie digitali (come cellulare, computer, internet, TV, tecnologie indossabili [ad esempio, orologi intelligenti]). Si veda la Tabella 1.
- **Preparazione:** Spegnete o riponete in un luogo sicuro tutte le tecnologie digitali presenti nel vostro ambiente. Comunicate a familiari e amici la vostra intenzione di staccare la spina dalla tecnologia e specificate l'orario in cui non sarete disponibili sul cellulare e/o sui social network.
- **Sfida:** Alta

Partial digital detox (platform-level)

- **Descrizione:** È vietato l'uso di tecnologie interattive (come telefoni cellulari, computer e Internet), mentre è consentito l'uso di media passivi (come la televisione e i servizi di streaming [Netflix, Spotify, YouTube, ecc. Si veda la Tabella 1
- **Preparazione:** Limitare l'uso di determinate tecnologie digitali spegnendole o riponendole in un luogo sicuro. È possibile continuare a utilizzare alcune tecnologie senza alcun limite. Comunicate a familiari e amici la vostra intenzione di disconnettervi dalla tecnologia e specificate l'orario in cui non sarete disponibili sul cellulare e/o sui social network.
- **Sfida:** Media.

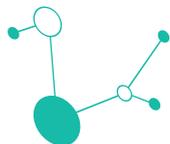


Selective digital detox (a livello di funzionalità, interazione e/o messaggi)

- **Descrizione:** Disconnettersi da alcune applicazioni (come i social media o altre applicazioni di comunicazione), ma sono consentite altre attività (come l'uso di mappe su un computer o un telefono cellulare o la visione della TV). Vedere la Tabella 1.
- **Preparazione** Limitare l'uso di alcune tecnologie digitali spegnendo o silenziando le notifiche, mettendo il dispositivo in modalità aereo o modalità riposo. È possibile utilizzare applicazioni di disintossicazione digitale per limitare l'uso dei siti di social network, ad esempio. È possibile continuare a utilizzare alcune tecnologie senza limiti. Se lo ritenete opportuno, comunicate a familiari e amici la vostra intenzione di disconnettervi da alcune tecnologie e specificate l'orario in cui non sarete disponibili sul cellulare e/o sui social network.
- **Sfida:** Bassa.

Tavola 1. Esempi di tecnologie digitali e loro utilizzabilità a diversi livelli di disintossicazione digitale.

DIGITAL TECHNOLOGIES	DIGITAL DETOX		
	Totale	Parziale	Selettivo
Smartphone (chiamate, applicazioni)	X	X	✓
Desktop o laptop (attività non interattive)	X	X	✓
Tablet (attività non interattive)	X	X	✓
Internet (uso di Google)	X	X	✓
E-mail	X	X	X
Social media (e.g., Facebook, Instagram, Twitter). Si applica a tutti i social network.	X	X	X
Instant messaging (e.g., WhatsApp, Messenger, Telegram)	X	X	X
Giochi e console (ad esempio, PlayStation, Xbox, Nintendo Switch). Si applica a tutti i giochi multiplayer.	X	✓	✓
Smart watches	X	✓	✓
Lettori di libri elettronici	X	✓	✓
Fotocamere e videocamere digitali	X	✓	✓
Televisione	X	✓	✓
Radio	X	✓	✓
Servizi streaming services (Netflix, Spotify, YouTube)	X	✓	✓
Virtual reality (VR headsets)	X	✓	✓
Trasporti (Maps, Uber, app di trasporti pubblici)	X	X	✓



B Tempistica

Scegliete una delle seguenti combinazioni di durata e frequenza del digital detox. Scegliete la combinazione che sia fattibile per voi, ma cercate di ampliare la vostra pratica regolare. Eseguirete la disintossicazione digitale per i prossimi tre mesi durante l'orizzonte temporale selezionato.

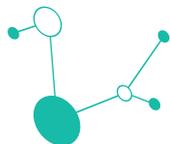
Per garantire una valutazione efficace del programma, dovrete attenervi a un'unica combinazione di periodi per la disintossicazione digitale. Ciò significa che non è possibile mescolare o abbinare durate e frequenze diverse: è importante seguire l'esatta combinazione scelta (ad esempio, 4 ore + 2 volte a settimana). Avere tempi coerenti tra i partecipanti ci aiuta ad analizzare i risultati in modo accurato ed equo. Prendetevi il tempo necessario per scegliere l'opzione più adatta a voi, sapendo che la vostra coerenza è fondamentale per il successo del programma.

Figura 1. Durata e frequenza della disintossicazione digitale. Ogni durata ha un tempo stabilito per la frequenza con cui deve essere eseguita.

Durata	Frequenza
1 ora	5 volte a settimana
4 ore	2 volte a settimana
24 ore	2 volte al mese
48 ore	1 volta al mese

C Pacchetti di attività

Tra i sette pacchetti di attività che seguono, scegliete due o tre pacchetti contenenti attività di digital detox che vi stanno a cuore e che potete immaginare di svolgere nei prossimi tre mesi. Ogni pacchetto è una categoria di gruppo per più attività simili: scegliete solo il pacchetto e potete svolgere attività diverse all'interno del pacchetto. Prima di scegliere, leggete attentamente le descrizioni, gli esempi di attività e le modalità di preparazione per svolgerle.



Attività fisiche

- **Descrizione:** L'attività fisica è un modo eccellente per alleviare lo stress e allontanarsi dalla tecnologia. Questo pacchetto comprende attività che si concentrano sul movimento fisico.
- **Esempi di attività:** Escursioni, ciclismo, corsa, nuoto, danza, allenamento con i pesi, yoga, pilates, sport all'aperto (calcio, tennis, badminton, ecc.).
- **Preparazione:** Assicuratevi di avere un abbigliamento sportivo comodo e calzature adeguate. Se fate attività fisica a casa, assicuratevi di avere l'attrezzatura necessaria (ad esempio, manubri, tappetino da yoga). Durante le attività scelte, attenetevi al livello di digital detox prescelto, alla sua durata e alla sua frequenza.

Attività creative

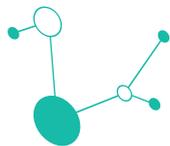
- **Descrizione:** Le attività creative aiutano a mantenere la mente attiva e a favorire il riposo senza l'uso della tecnologia.
- **Esempi di attività:** Pittura, disegno, scrittura (diari, poesie, racconti), ricamo, artigianato (fai-da-te), cucina, pasticceria, enigmistica.
- **Preparazione:** Assicuratevi di avere il materiale necessario, come tele, colori, filo, aghi, quaderni o materie prime. Se si sceglie di cucinare, è consigliabile avere a disposizione delle ricette stampate in anticipo. Riservate uno spazio libero dalla tecnologia dove poter essere creativi. Durante le attività scelte, attenetevi al livello di disintossicazione digitale che avete scelto, alla sua durata e alla sua frequenza.

Attività sociali

- **Descrizione:** Sebbene gli esseri umani siano creature sociali, le interazioni sociali faccia a faccia sono attualmente abbandonate. Questo pacchetto mira quindi a promuovere le interazioni sociali senza tecnologia.
- **Esempi di attività:** Incontrare di persona amici o familiari, giocare a giochi da tavolo, andare in un bar o un ristorante in compagnia di altre persone.
- **Preparazione:** Organizzate un incontro con gli amici o i familiari in un luogo specifico (può anche trattarsi di tempo trascorso con loro a casa). Evitate l'uso della tecnologia digitale durante le riunioni e concentratevi sulle interazioni faccia a faccia. Potete anche chiedere al gruppo sociale di limitare la tecnologia durante la riunione. Preparate giochi o attività per favorire il divertimento insieme. Durante le attività scelte, attenetevi al livello di digital detox, alla sua durata e alla sua frequenza.

Relax e stile di vita

- **Descrizione:** Concentratevi sul miglioramento del vostro benessere mentale utilizzando tecniche di rilassamento, meditazione ed esercizi di mindfulness.



BURNOUT PREVENT

- **Esempi di attività:** Meditazione, mindfulness, respirazione profonda, rilassamento muscolare progressivo, bagni lunghi, benessere, massaggi, trattamenti estetici, ascolto di musica, tempo da soli.
- **Preparazione:** Trovate un luogo tranquillo dove non sarete disturbati. Se volete meditare, preparate un tappetino o un posto comodo dove sedervi. Assicuratevi che la tecnologia sia limitata, in modo da potervi concentrare completamente sulle tecniche di rilassamento. Durante le attività scelte, attenetevi al livello di disintossicazione digitale che avete scelto, alla sua durata e alla sua frequenza.

Crescita personale e formazione

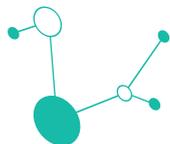
- **Descrizione:** Utilizzate la vostra capacità mentale in modo significativo e concentratevi sull'apprendimento attraverso le risorse offline.
- **Esempi di attività:** Studiare da fonti stampate, leggere libri, partecipare a laboratori o giocare a giochi esperienziali. Può trattarsi dell'apprendimento di una lingua, di sviluppi in campo scientifico, tecnologico o umanistico, o anche di letteratura motivazionale. Considerate anche la possibilità di fare volontariato o di partecipare a sessioni di coaching (se è possibile, seguite sessioni di coaching con un professionista).
- **Preparazione:** Scegliete un libro o del materiale di studio che vi interessa. Assicuratevi di avere un posto comodo per studiare, ad esempio a casa o al parco, senza accesso ai dispositivi digitali. Durante le attività scelte, attenetevi al livello di disintossicazione digitale, alla sua durata e alla sua frequenza.

Intrattenimento culturale

- **Descrizione:** Questo pacchetto comprende attività legate alla visita di eventi o luoghi culturali senza tecnologia. È possibile impegnarsi in un arricchimento culturale attraverso l'arte, la storia e le usanze tradizionali.
- **Esempi di attività:** Visitare un museo, una galleria, un teatro, luoghi storici, festival.
- **Preparazione:** Pianificare la visita in anticipo per ridurre al minimo la necessità di utilizzare le tecnologie (di navigazione). Preparate i biglietti e disconnettetevi dai dispositivi digitali, o riduceteli all'uso essenziale (ad esempio, elementi digitali in una mostra, audioguida). Durante le attività scelte, attenersi al livello di disintossicazione digitale, alla sua durata e alla sua frequenza.

Attività in mezzo alla natura

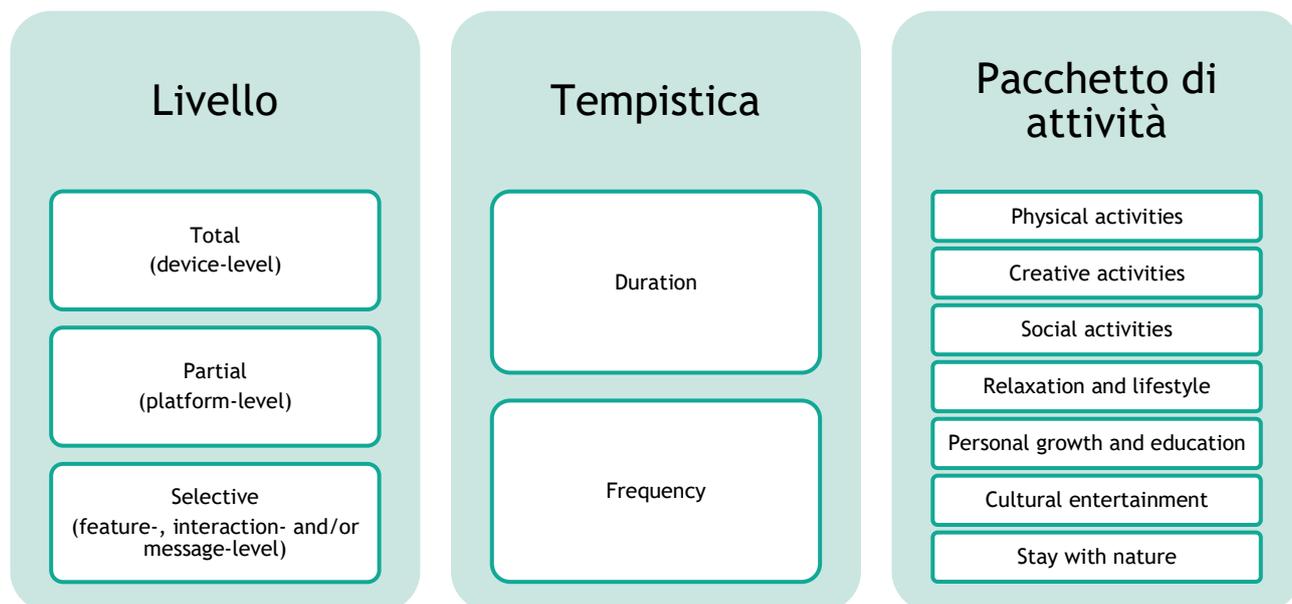
- **Descrizione:** La natura ha un effetto calmante ed è un ambiente promettente per il digital detox. Questo pacchetto comprende attività come il soggiorno nella natura, i picnic o il campeggio.
- **Esempi di attività:** Passeggiate nei boschi, picnic, campeggio, birdwatching, giardinaggio, tempo con gli animali domestici.
- **Preparazione:** Pianificate qualsiasi attività all'aperto, come una passeggiata o un campeggio. Preparate il cibo per il picnic, una coperta e abiti comodi. Se si prevede di rimanere nella

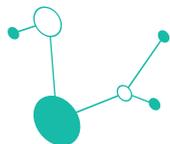


BURNOUT PREVENT

natura per un periodo più lungo, è bene dotarsi di beni di prima necessità (acqua, mappe, bussola) e ridurre al minimo l'uso della tecnologia. Potete anche combinare queste attività con la cura dei vostri animali domestici. Durante le attività scelte, attenetevi al livello di disintossicazione digitale, alla sua durata e alla sua frequenza.

Figura 2. Panoramica del programma di disintossicazione digitale proposto. Il programma può essere composto da diversi livelli di disintossicazione digitale, orizzonti temporali e pacchetti di attività.





SINTESI

In sintesi, nell'intraprendere il vostro percorso di disintossicazione digitale, vi invitiamo a scegliere con attenzione uno dei tre livelli di disintossicazione proposti, in base alle vostre esigenze e ai vostri obiettivi personali. Inoltre, selezionate un'opzione di orizzonte temporale (considerando sia la durata che la frequenza) che si allinei al meglio con il vostro stile di vita. Infine, scegliete due o tre pacchetti di attività dal nostro catalogo che non solo vi coinvolgeranno, ma miglioreranno anche la vostra esperienza detox nei prossimi tre mesi.

Quando scegliete il livello, l'orizzonte temporale e i pacchetti di attività, assicuratevi di considerare come si combinano tra loro. Ad esempio, se si prevede di utilizzare uno smartwatch durante la corsa, è necessario tenerne conto nella scelta del livello detox. Se si seleziona il "livello totale", non sarà possibile utilizzare alcun dispositivo digitale, compresi quelli indossabili. Scegliete quindi una combinazione che si adatti alle vostre preferenze e alle regole di ciascun livello.

Ricordate che questo processo serve a superare i vostri limiti e a trovare un equilibrio nel mondo digitale. Saremo lieti di conoscere i vostri progressi e i cambiamenti positivi che sperimenterete!

Checklist finale

Selezionate la combinazione che avete scelto nel modulo sottostante. Il vostro compito sarà quello di attenervi alle categorie scelte per tre mesi. Questo modulo serve solo per la sintesi. Per aiutarci a registrare la vostra scelta, vi preghiamo di compilare il modulo anche in formato elettronico: [CLICK HERE](#)

Ricordate di iniziare il programma di disintossicazione scelto un giorno dopo averlo impostato, cioè dopo aver inviato la vostra scelta tramite il link qui sopra.

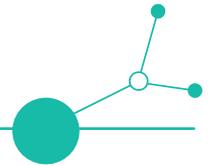
Tavola 2. Lista di controllo finale per la sintesi.

Livello di detox digitale (barrare una casella)	
Detox digitale totale	<input type="checkbox"/>
Detox digitale parziale	<input type="checkbox"/>
Detox digitale selettivo	<input type="checkbox"/>
Tempistica (barrare una casella)	
1 ora, 5 volte a settimana	<input type="checkbox"/>
4 ore, 2 volte a settimana	<input type="checkbox"/>
24 ore, 2 volte al mese	<input type="checkbox"/>
48 ore, 1 volta al mese	<input type="checkbox"/>
Pacchetto di attività (selezionare due o tre)	
Attività fisiche	<input type="checkbox"/>
Attività creative	<input type="checkbox"/>
Attività sociali	<input type="checkbox"/>
Relax e stile di vita	<input type="checkbox"/>
Crescita personale e formazione	<input type="checkbox"/>
Intrattenimento culturale	<input type="checkbox"/>
Attività in mezzo alla natura	<input type="checkbox"/>

BURNOUT PREVENT

IMPLEMENTATION PLAN FOR DIGITAL DETOX ACTIVITIES TESTING

Proposed plan for the focus group meetings



Version 1
12 2024

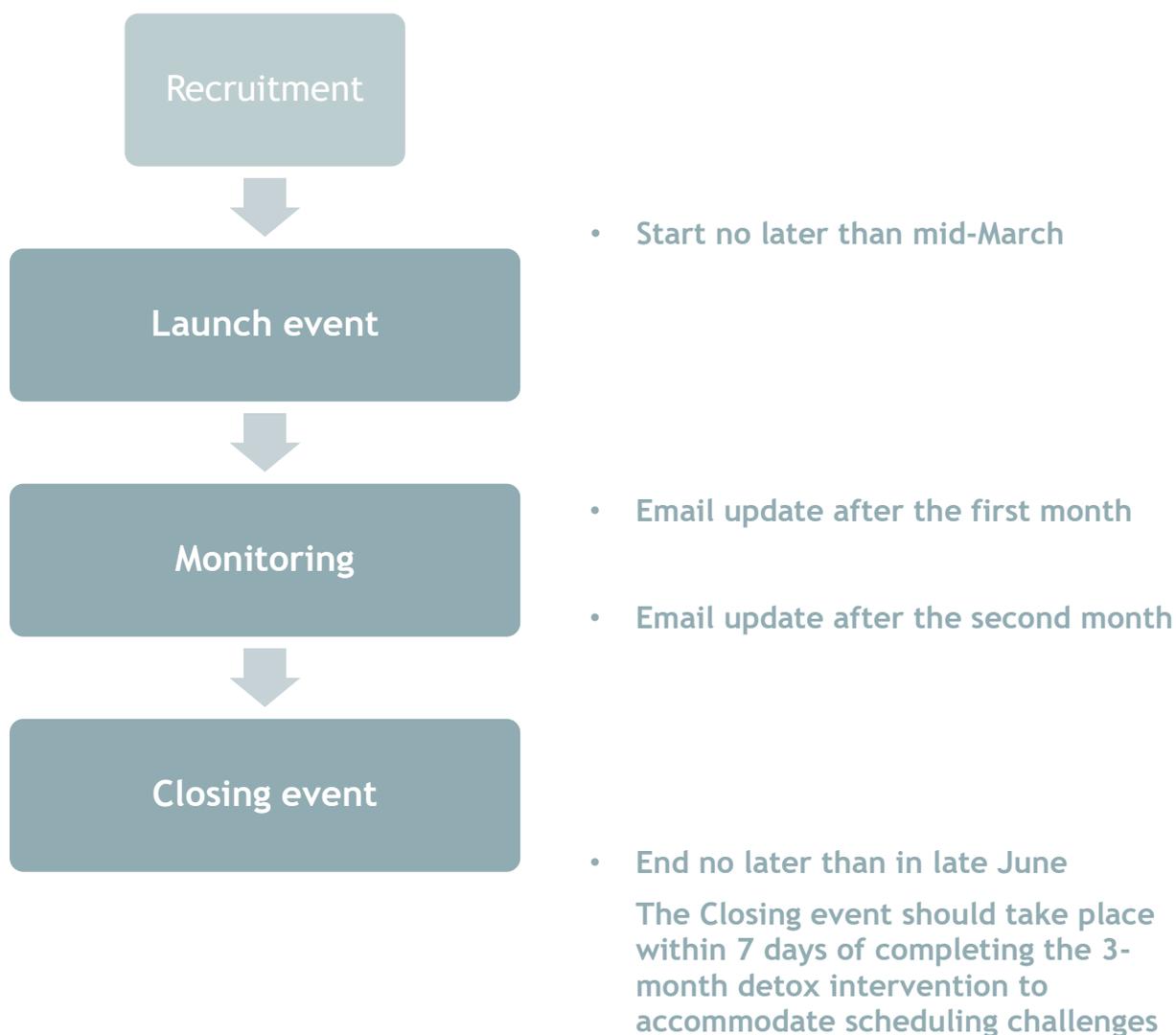




INTRODUCTION

Proposed Implementation plan outlines the framework for conducting focus group meetings (events) as part of the Burnout Prevent Project, specifically focusing on testing digital detox activities. The plan consists of three phases: a **Launch event** to establish baselines and guide through digital detox program, **Monitoring** to sustain engagement, and a **Closing event** to evaluate outcomes and gather feedback. This structured approach provides clarity for testing partners and participants, ensuring the smooth implementation and consistency and comparability across regions.

Figure 1. Graphical illustration of the implementation plan.





0. Participant recruitment

The recruitment of participants should begin immediately and continue until approximately March 17th, ensuring sufficient time for preparation before the intervention begins. Testing partners are responsible for identifying participants from SMEs in CE partner regions, specifically within the three Smart Specialization sectors: **Industry 4.0** (Italy, Germany), **Smart Health** (Slovakia, Hungary, Poland), and **Sustainable Food** (Slovenia, Croatia). If the number of participants is insufficient, individuals from other sectors may also be included.

Inclusion criteria include individuals employed in these sectors who are open to participating in a digital detox intervention. Efforts should be made to ensure a representative sample, with an approximately equal distribution of participants across gender, age, and other sociodemographic characteristics. This diversity will enable meaningful comparisons across different groups.



1. Launch event

Purpose

- > Introduce the digital detox program (Catalogue of Digital Detox Activities).
- > Guide participants in choosing their level of digital detox, time horizon and digital detox activities (DDAs).
- > Administer baseline burnout measurement, i.e., collect baseline burnout data using the B-SA tool and demographic questionnaire.

Scenario

- **Introduction:** Begin by outlining the objectives of the meeting which are twofold. **First**, to familiarize participants with the digital detox program. This includes an overview of its goals, an explanation of the levels, time horizons and DDAs available in the Catalogue, and guidance on how to select them. **Second**, to measure participants' current burnout levels using the B-SA tool. This assessment will provide a baseline for evaluating the impact of the digital detox program. The meeting aims to ensure participants are well-prepared and informed to embark on the program.
- **Initial training:** This training on tools will be in a form of presentation/instructions on the detox program methodology and B-SA tool. Explain the purpose of the detox program and testing, describe the impact of DDAs on mental health. Provide participants with instructions how to choose the levels, time horizons and DDAs that align with personal goals. Then distribute electronic versions of the Catalogue to each participant with detailed descriptions of the activities and instructions on how to implement them.
- **Discussion and Q&A:** Allow time for participants to ask questions and clarify doubts.
- **Selection process:** Allow participants to make and submit their choices regarding the detox program (including the level of detox, time horizon, and DDAs they wish to engage in) during the Launch event. Participants should be informed in advance that they will be making this decision at the event, so they have some time to reflect on their options beforehand. Providing them with a brief introduction to what the detox is going to be about before the event can help them consider their preferences in advance. During the Launch event, share an electronic link where they will submit their choices ("**Digital Detox Checklist**"). Their selection will be final and cannot be changed during the three-month detox period. Inform participants to begin their digital detox the day after making their program selection.
- **Measurements:** Guide participants through the process of completing the B-SA tool (containing also demographic part) provided via online form. Share a link for the "**B-SA Tool**." Clear instructions will be included within the form to navigate participants through the completion process. Be available to answer any technical or content-related questions during this stage.
 - **Informed consent:** Before participants begin, ask them to read and provide informed consent, which will be included in the beginning of the B-SA tool.
- **Conclusion and next steps:** At the end of the meeting, provide a concise summary of the key outcomes. Highlight what was accomplished, including the participant familiarization with the Catalogue, and administration of the B-SA tool. Remind them that they have three days to submit their choice of program via the link. Then clearly outline the next steps in the program - communicate plans for the next monitoring phase.



2. Monitoring

Purpose

- > Sustain participant engagement and provide support during the 3-month intervention.

Actions

- **Regular communication:** Send email updates individually to participants every 3 weeks. Email templates are provided on page 7. Testing partners are responsible for translating these into their local languages to ensure clarity and consistency.
- **Voluntary diaries:** Encourage participants to maintain a voluntary digital detox diary to document their experiences (“**Weekly Digital Detox Planner**”). This reflective tool is optional but recommend it to help participants process their progress and challenges.
- **Support:** Track responses to emails or other communications and address any concerns or questions promptly. This proactive approach aims to foster commitment and mitigate potential dropouts.



3. Closing event

Purpose

- > Re-administer burnout measurement using the B-SA tool.
- > Gather feedback on DDAs to evaluate their effectiveness and experience.

Scenario

- **Introduction:** Begin by summarizing the two objectives. **First**, to assess changes in burnout levels using B-SA. This will allow us to evaluate any shifts in burnout, providing a clear before-and-after comparison to determine the impact of the digital detox program. **Second**, to reflect on participants' experiences with DDAs. This will involve gathering their feedback on what activities were beneficial, any challenges they encountered, and their overall feelings about the effectiveness of the program in reducing burnout.
- **Measurements:** Guide participants through the online re-administration of the B-SA and DDAs feedback, both provided via online forms. Provide participants with a link for each form, beginning with the “**B-SA Tool**”, followed by the “**DDAs Experience Feedback Survey**”. Further guidance will be included within the forms, detailing how to complete the questionnaires. Be prepared to address any technical or content-related questions that participants may have during the process.
- **Appreciation and farewell:** Thank participants for their involvement and effort. Share additional resources and tips for sustaining healthy digital habits.



ID CODE

To accurately match participant responses throughout the testing (e.g., for comparing burnout levels before and after the intervention), each participant must create and use an anonymized ID code. This code ensures the consistent pairing of demographic data, pre-detox B-SA results, detox program choices, post-detox B-SA results, and DDAs feedback.

Participants will be asked to write their ID code at the beginning of the questionnaires according to the following instructions. They will generate their ID code using a standardized format and instructions provided in every questionnaire. The format is MI-CC-S-G-AA:

- **Initials (MI):** First letters of first and last mother's names in uppercase (e.g., Johanna Smith → JS).
- **Country Code (CC):** Predefined codes (Italy → IT, Germany → DE, Slovakia → SK, Hungary → HU, Poland → PL, Slovenia → SI, Croatia → HR).
- **Sector Code (S):** Industry 4.0 → 1, Smart Health → 2, Sustainable Food → 3, Other → 4.
- **Gender (G):** M for Male, F for Female, 0 for Other/Prefer not to say.
- **Age (AA):** Last two digits of birth year (e.g., 1995 → 95).

This approach ensures anonymity while enabling precise data pairing for analysis.



MONITORING EMAIL TEMPLATE

Subject

✉ Checking in on your digital detox journey

Text

Dear [name and surname],

I hope this email finds you well! As part of our digital detox program, I'd like to check in on how things are going for you so far. Your feedback is important and will help us understand your experience better.

Please answer the following question by selecting a number on a scale of 1 to 5: **How would you rate your experience with the digital detox activities so far?**

1 = Very challenging, not working for me.

5 = Very positive, it's been amazing.

Feel free to add any comments if you'd like to explain your rating or share additional thoughts. If you need support or have any questions, don't hesitate to reach out.

Warm regards,

[name and surname]



SUMMARY

This Implementation plan outlines a step-by-step framework for conducting focus group meetings (events) within the project. It includes three key phases:

1. Launch event

- **Objectives:** Introduce the Catalogue, gather demographic data and collect baseline burnout levels.
- **Timing:** No later than March 17th.
- **Tools:**
 - **B-SA Tool** including demographic questionnaire and informed consent - administer during the meeting
 - **Digital Detox Checklist** - during the meeting, send it to the participants to fill it in
 - **Catalogue of DDAs** - provide to participants during the meeting

2. Monitoring phase

- **Objectives:** Maintain engagement through regular communication via email and optional diary reflections.
- **Timing:** Approximately every 21 days (4 emails in total).
- **Tools:**
 - **Weekly Digital Detox Planner** - provide participants with a hard copy at the first meeting if they wish

3. Closing event

- **Objectives:** Assess burnout changes and gather feedback on DDAs.
- **Timing:** No later than in late June. Within 7 days after the end of the 3-month program.
- **Tools:**
 - **B-SA Tool** - administer during the meeting
 - **DDAs Experience Feedback Survey** - administer during the meeting

All tools will be ready and distributed to each testing partner in advance. It is the responsibility of the testing partners to translate the questionnaires into local languages. Consult with expert partners if necessary.