

Să oprim dependența de internet!



[Home](#)

[Contact](#)

[About Us](#)

Prin proiectul IADliber, ne propunem să ajutăm profesioniștii din educația adulților, și în special pe cei care lucrează cu persoane adulte defavorizate, în eforturile lor de a-și îmbunătăți competențele necesare pentru identificarea și contracararea dependenței de internet.



CE VOM FACE

Dependența de internet este un termen larg care acoperă o serie de comportamente și probleme de control al impulsurilor de folosire excesivă a internetului, computerului personal și a tehnologiei mobile.

Ghid de supraviețuire



Colecție de informații, care va îmbunătăți abilitățile legate de mindfulness (conștientizarea gândurilor, emoțiilor, senzațiilor și a mediului înconjurător, fără a le judeca sau a le eticheta ca „bune” sau „rele”) și alte metode de concentrare a atenției, conștientizare de sine și evaluare corectă a situației.

Aplicație de mobil

Spațiu digital cu cartonașe pentru activități și chestionare, care ajută la verificarea simptomelor observate ale dependenței de internet și la atribuirea acestora unor pași de remediere specifici.



Fiți la curent cu noutățile din proiect!



Partenerii



Centrum Wspierania
Edukacji
i Przedsiębiorczości



T.C. İSTANBUL VALİLİĞİ

