

Introductie BEWUST DIGITAAL



De cursus

Hoewel het digitale tijdperk al tientallen jaren bij ons is, hebben samenlevingen en individuen technologie als een uiteindelijk alternatief genomen. Toen de pandemie van Covid 19 toesloeg, hadden we plotseling geen keus: technologie en digitaal, als alternatieven, hielden op te bestaan en we moesten meer dan ooit op technologie vertrouwen. Door de gedwongen verschuiving naar een meer dynamische digitale aanwezigheid hadden we geen tijd om echt bewust vorm te geven aan hoe we (samen)werken, leren, communiceren en bestaan als individuen en gemeenschappen in de online ruimtes. Dus rijst de vraag: zijn we er klaar voor? In deze cursus gaan we samen met jou op zoek naar het antwoord hierop.

Welkom hier!



De auteurs

De cursus is ontwikkeld door het team van de Hekate Conscious Aging Foundation, geleid in Nederland, die wereldwijd activiteiten organiseert rond de thema's ouder worden, zilveren economie, co-living, geestelijke gezondheid, digitale cultuur en samenlevingen.

Hoe is deze cursus ontstaan?

We leiden samen met SignCoders een 2 jaar durend project, genaamd DigInclude: Developing Digital Skills in Disadvantaged Groups.

Met dit project willen we:

- een toegewijde leergemeenschap van Hongaren en Nederlanders creëren, waarin voortdurende dialoog, gemeenschapsleren op de lange termijn en gezamenlijk gecreëerde, vooruitstrevende gemeenschapsinitiatieven kunnen worden geboren.
- Jonge kansarme personen ondersteunen bij het verbeteren van hun digitale vaardigheden, geletterdheid en welzijn om hun succes op het gebied van werk in een digitale wereld te ondersteunen.

Het project wordt gefinancierd door de Europese Commissie.



Meer weten?

[Hekate Stichting Bewust Ouder Worden](#)
[SignCoders](#)
[DigInclude](#)



**CONSCIOUS
AGEING**
HEKATE FOUNDATION

geniet van de cursus!

INHOUDSOPGAVE



- 3: Gebruikershandleiding
- 4: Intenties voor de cursus
- 5: Digitale gereedheid
- 6: Hoe klaar voel je je?
- 7: Gebieden van digitale gereedheid
- 8: Componenten van digitale gereedheid
- 9: Nieuwe gebieden van digitale gereedheid?
- 10: Digitale geletterdheid
- 11: Hoe gaat het letterlijk met je?
- 12: Digitale Competenties
- 13: Ben jij digitaal vaardig?
- 14: Digitaal sociaal bewustzijn
- 15: Ben je op de hoogte?
- 16: Digitaal Onderwijs & Strategie
- 17: Jouw stem: onderwijs en strategieën
- 18: Digitaal burgerschap
- 19: Wat doe je om een goede digitale burger te zijn?
- 20: Digitale ethiek
- 21: Laten we ethisch worden!
- 22: Eerlijkheid en inclusiviteit
- 23: Digitale Inclusie
- 24: Includeer je?
- 25: Veilige en inclusieve digitale openbare infrastructuur (DOP)
- 26: Jouw stem: digitale openbare infrastructuur
- 27: Digitaal Welzijn
- 28: Ben je digitaal goed?
- 29: Digitale intelligentie (DQ)
- 30: Hoe zit het met je DQ?
- 31: Digitale cultuur
- 32: Cultuur AAN!
- 33: Herstel- en veerkrachtfaciliteit en Strategie
- 34: Jouw stem: herstel en veerkracht F&S
- 35: Om mee te nemen
- 36-39: Woordenlijst

Gebruikershandleiding



Gebruik de symbolen om zelf te navigeren

Beheer je tijd en energie



Klik op dit symbool voor meer details



Maak je klaar voor enkele hints of tips



Neem de tijd om te reflecteren



Onderwerp/vraag van persoonlijk niveau



Onderwerp/vraag op gemeenschapsniveau



Onderwerp/vraag op maatschappelijk niveau



Onderwerp gerelateerd aan vaardigheden



Onderwerp met betrekking tot vertrouwen



Onderwerp gerelateerd aan gebruik

Dit is een visuele cursus, boordevol informatie. Het is aan jou hoe snel je door de stof gaat. Onze ervaring leert dat hoe meer tijd je overlaat om tussen verschillende onderwerpen door te verwerken en na te denken, hoe krachtiger het leerproces zal zijn.

De leerervaring wordt nog krachtiger als je met iemand koppelt, of je ervoor kiest om dit samen met een groep mensen te doen. Zorg in dit geval altijd voor elkaars behoeften - we verwerken allemaal anders.

Naast wat theorie vind je heel wat hints & tips en wat reflectieoefeningen. Hoewel we je aanmoedigen om jezelf in het proces te betrekken, herinneren we je eraan dat het jouw keuze is hoe diep je in het proces gaat. Sommige vragen zullen gemakkelijk en snel te beantwoorden zijn, andere kunnen uitdagend aanvoelen. Laat ongemak je alsjeblieft niet tegenhouden van deze leerervaring, maar vergeet niet om zelfzorg te oefenen en besluit om op een beter moment terug te komen op een vraag als dat op dat moment niet geschikt lijkt.

Tijdens de theorie, maar ook tijdens de reflectie-opdrachten zul je waarschijnlijk met vragen zitten. Aarzel nooit om contact met ons op te nemen als je ondersteuning nodig hebt, we zijn er!

geniet van de cursus!



Digitale gereedheid



Hoe voorbereid we zijn op verschillende NIVEAUS...



... en met verschillende COMPONENTEN



Persoonlijk niveau

Hoe goed en zelfverzekerd individuen navigeren in de digitale ruimte.



Gemeenschapsniveau

Hoe goed en zelfverzekerd individuen met elkaar omgaan in de digitale ruimte.



Maatschappij niveau

Hoe goed en veilig digitale ruimtes zijn ontworpen, gebouwd en gereguleerd.



Vaardigheden

Hard vaardigheden



Vertrouwen

houding



Gebruik

soft vaardigheden



Hoe bereid voel je je?

HINTS & TIPS



Bereid je lenzen voor

Als we het hebben over Digitale Gereedheid, moeten we observaties doen op 3 verschillende niveaus:



Persoonlijk - dat wil zeggen jou en jouw relatie met technologie, of die van een vriend/collega/werknemer



Gemeenschap - dat wil zeggen de groep mensen waarbij jij hoort



Maatschappij - mensen en gemeenschappen op algemeen macroniveau

Sta open om van tijd tot tijd je lenzen te wisselen.



Evalueren

Maar **REFLECTIE** eerst!

Ga naar het buitenland en probeer de tool voor het beoordelen van digitale gereedheid van de Australische overheid! 

REFLECTIE



Denk na over je digitale vaardigheden, de manier waarop je technologie gebruikt en hoeveel vertrouwen je hebt in technologie en probeer je eigen digitale gereedheid te raden op een schaal van tien. Beschrijf waarom je dat denkt.



Gebieden van digitale gereedheid



Vaardigheden



Vertrouwen



Gebruik



Persoonlijk

Digitale geletterdheid & Digitale Competenties

Digitaal Burgerschap

Digitaal Welzijn & Digitale Intelligentie



Gemeenschap

Digitaal sociaal bewustzijn

Digitale ethiek, Eerlijkheid en inclusiviteit

Digitaal Cultuur



Maatschappij

Digitaal Onderwijs & Strategie

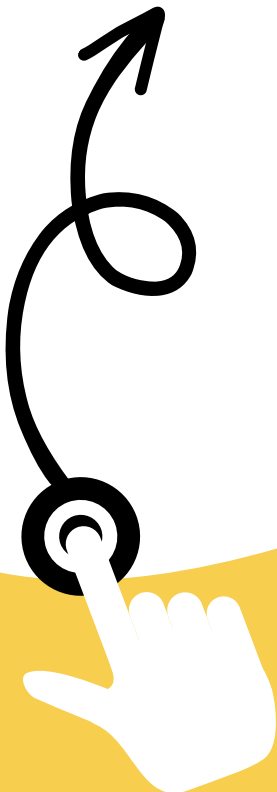
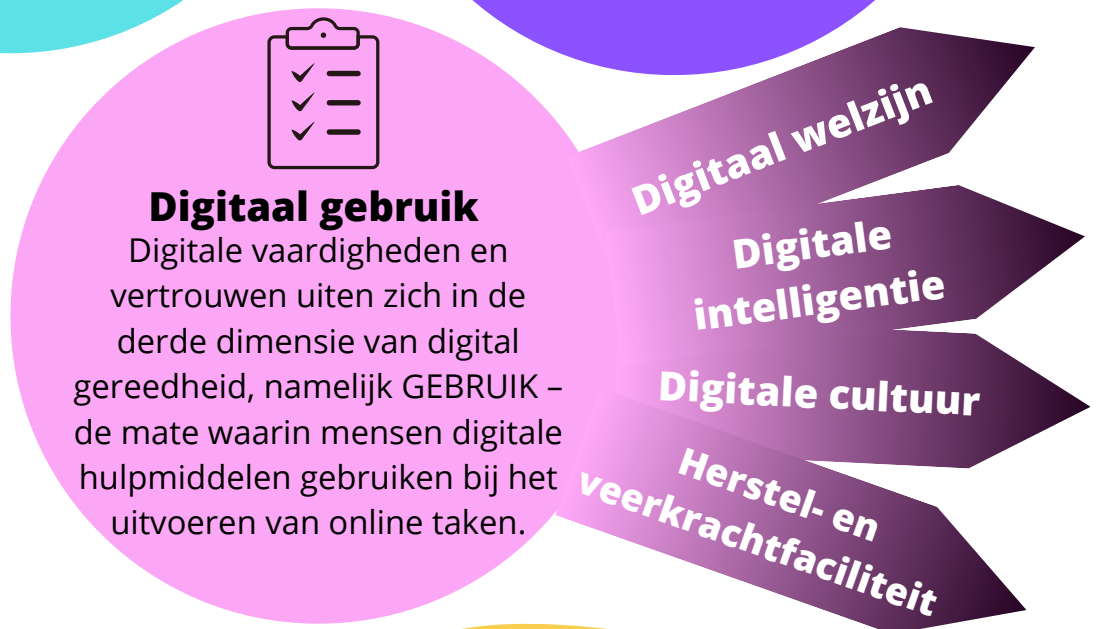
Veilige digitale openbare infrastructuur

Herstel- en veerkracht-faciliteit

Geïnspireerd door het PEW Research Center, ontwikkeld door Hekate Conscious Aging Foundation

In de volgende hoofdstukken zullen we meer ontdekken over elk gebied van onze digitale gereedheidskaart. Maak je klaar voor je reis!





Componenten van digitale gereedheid

Geïnspireerd door de PEW-onderzoekscentrum

Digitale geletterdheid



GELETTERDHEID =
vermogen om te lezen + schrijven



de sleutel: kritische evaluatie

DIGITALE Geletterdheid =
vermogen om digitale inhoud te lokaliseren + te consumeren + te creëren + te communiceren



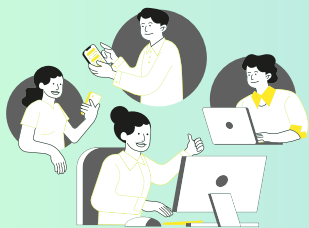
Het lokaliseren en consumeren van digitale inhoud

Informatie delen, bijvoorbeeld:

- een bericht op sociale media maken
- een e-mail sturen
- documenten online delen met anderen

Voltooi digitale taken, bijvoorbeeld:

- met behulp van een smartphone
- het bekijken van je online bankafschriften
- het lezen van een online nieuws

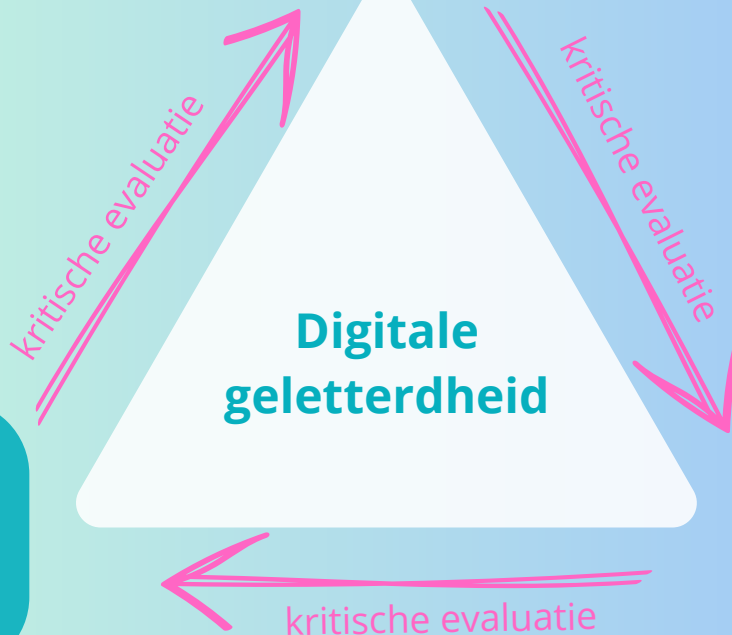


Communicatie van digitale inhoud



Digitale inhoud maken

Digitale geletterdheid




Alles van het maken en bewerken van video's tot het schrijven van artikelen tot het maken en bewerken van pdf's

Hoe gaat het letterlijk met je?

HINTS & TIPS




Informeer jezelf

Lees het artikel van Spiers en Bartlett (2021) over digitale geletterdheid. 




Pas je mentaliteit aan

Technologie blijft steeds veranderen, dus het is handig als je probeert om in de "levenslang lerende" mentaliteit te komen. 



Vergroot je kritische evaluatievaardigheden

Leer meer over nepnieuws en kritisch denken in BBC's minicursus over nepnieuws! 

REFLECTIE



In welk gebied van digitale geletterdheid voel je je het meest zelfverzekerd? Waarom? En op welk gebied moet je meer focussen om je niveau van digitale geletterdheid te verhogen?

Waarom? Noteer enkele van je gedachten en neem dan even de tijd om ten minste een ding te identificeren dat je kunt doen om op dit gebied te verbeteren. Je kunt denken aan opleiding, praktijk, technische ondersteuning. Wees specifiek.



Denk eens aan de mensen met wie je samenwerkt of leiding geeft, op welke gebieden ze verbetering behoeven en wat kunt je doen om hen te ondersteunen?

Digitaal Competenties



COMPETENTIE = vaardigheden  **+ kennis**  **+ houding** 

DIGITALE COMPETENTIES: zelfverzekerd, kritisch en verantwoord gebruik van en betrokkenheid bij digitale technologieën voor leren, op het werk en voor deelname aan de samenleving

1

Informatie- en datageletterdheid

- 1.1 Browsen, zoeken en filteren van gegevens, informatie en digitale inhoud
- 1.2 Evalueren van gegevens, informatie en digitale inhoud
- 1.3 Beheer van gegevens, informatie en digitale inhoud



2

Communicatie en samenwerking

- 2.1 Interactie via digitale technologieën
- 2.2 Delen via digitale technologieën
- 2.3 Betrokkenheid bij burgerschap door middel van digitale technologieën
- 2.4 Samenwerken via digitale technologieën
- 2.5 Netiquette
- 2.6 Beheer digitale identiteit



3

Creatie van digitale inhoud

- 3.1 Ontwikkeling van digitale inhoud
- 3.2 Integratie en heruitwerking van digitale inhoud
- 3.3 Auteursrecht en licenties
- 3.4 Programmering



4

Veiligheid

- 4.1 Apparaten beveiligen
- 4.2 Bescherming van persoonsgegevens en privacy
- 4.3 Bescherming van gezondheid en welzijn
- 4.4 Bescherming van het milieu



5

Probleemoplossing

- 5.1 Oplossen van technische problemen
- 5.2 Vaststellen van behoeften en technologische antwoorden
- 5.3 Creatief omgaan met digitale technologieën
- 5.4 Identificeren van hiaten in digitale competentie



5
Gebieden

21
Competenties

DigComp-framework

Ontwikkeld door de Europese Commissie



Ben jij digitaal vaardig?

HINTS TIPS



Leer jezelf

Lees meer over elke digitale competentie en kijk wat ze precies betekenen. Je vindt gedetailleerde beschrijvingen in het DigComp Framework van de Europese Commissie. 



Reflecteren

Bekijk de Digitale Competenties nog eens en geef jezelf even de tijd om na te denken over hoe sterk je in elk bent. Markeer je sterke punten van elke digitale competentie op een schaal van 1 tot 10, waarbij 1 is "je weet niet eens wat dat betekent" en 10 is dat "je zelfs in staat bent om die competentie aan te leren". Als je klaar bent, maak je je kaart van digitale competenties en zie je de gebieden die verbetering behoeven en erkent en viert je de gebieden waar je je zelfverzekerd voelt.

REFLECTIE



Zoals we hebben geleerd, zijn competenties niet alleen gebaseerd op kennis en vaardigheden, maar voor een groot deel op houding. Denk nu even na: wat is je houding ten opzichte van technologie? Voel je weerstand? Of ben je helemaal open? Hoe sta je in het algemeen tegenover digitaal? Heb jij de juiste instelling om sterke digitale competenties te ontwikkelen?

Uitdaging tijd! Kies een nieuwe vaardigheid die je wilt omarmen. Pak nu je agenda en boek een sessie van 15-30 minuten, gewoon om te **BEGINNEN** het te ontdekken en te zien waar het je naartoe brengt.

Digitaal sociaal bewustzijn



De emoties van anderen begrijpen en beheren terwijl ze ONLINE zijn en terwijl omringd door technologie in OFFLINE interacties.



De 4 Domeinen en Competenties van emotionele en sociale intelligentie

Zelf-bewustzijn

Zelf-regulering

Maatschappelijk bewustzijn

Relatie management

Emotioneel zelfbewustzijn

Emotionele zelfbeheersing

Aanpassingsvermogen

Empathie

Invloed

Trainer & Begeleider

Prestatiegerichtheid

Positief vooruitzicht

Organisatiebewustzijn

Conflict-hantering

Teamwerk

Inspirerend Leiderschap

Aangepast van Key Step Media & Daniel Goleman



EQ?

"Emotionele intelligentie is het vermogen om je eigen emoties en gevoelens, maar ook die van anderen, te begrijpen en te beheersen"



Waarom EQ?

EQ ondersteunt: luisteren en focus, (sociale) veerkracht, betekenisvolle relaties, erbij horen


Jouw stem: onderwijs en strategieën

HINTS & TIPS



Meer informatie over het EU-beleid

DigComp 

De weg naar het digitale
decennium 

Digitaal decennium 



Raak lokaal vertrouwd

Doe snel onderzoek naar het nationale beleid op het gebied van digitaal onderwijs en digitale strategie en bekijk ook de plannen en het beleid van jouw gemeente.

REFLECTIE



Bent jij het eens met de EU, jouw nationale en lokale beleid en strategieën met betrekking tot digitaal onderwijs? Zo ja, aan welke pijler/stap zou jij prioriteit geven en waarom? Zo niet, wat zou jij dan veranderen in dit beleid?



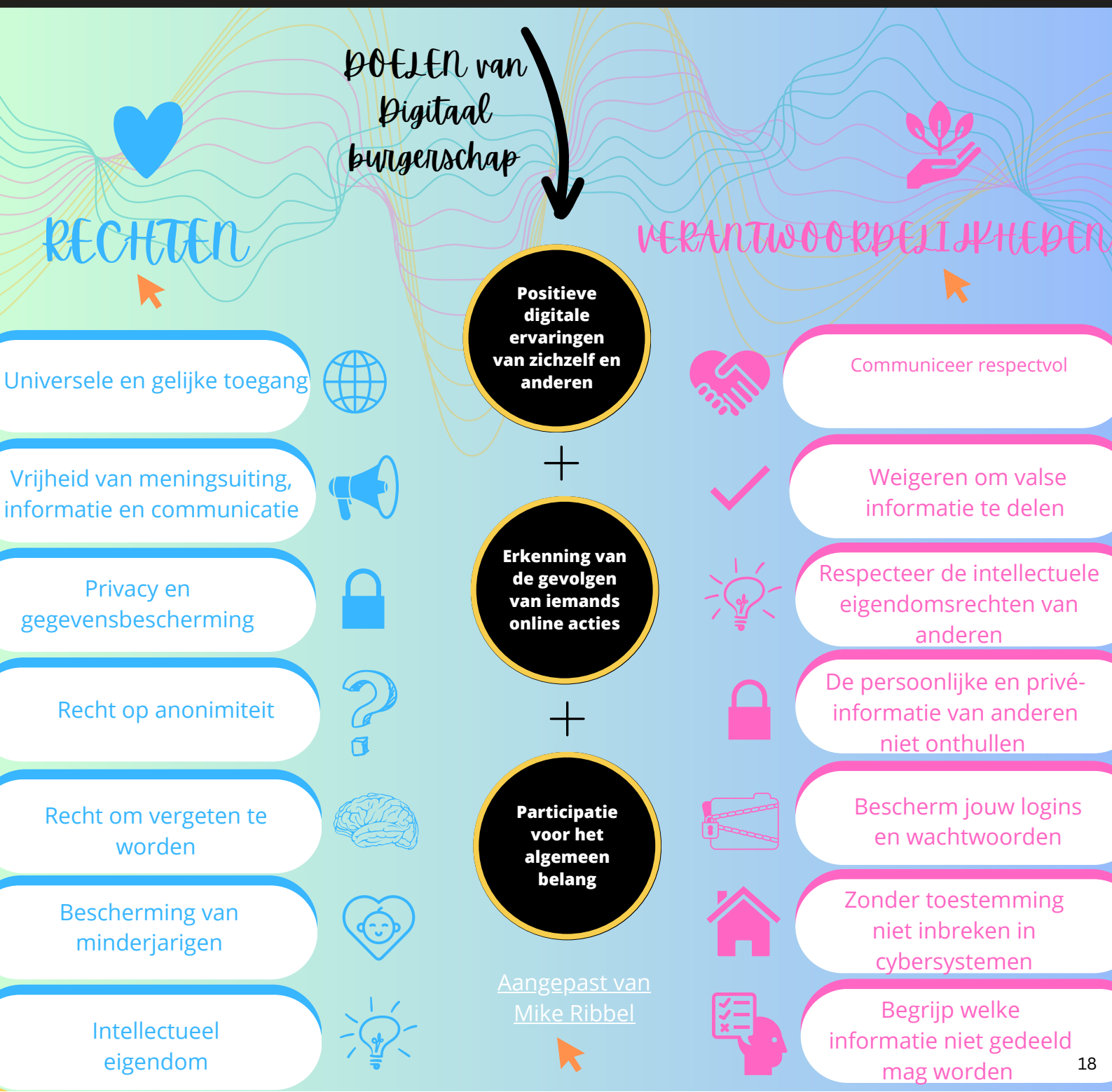
Als je zou willen bijdragen, waar zou je dan je stem kunnen verheffen? Waar kan jij lokaal, nationaal en op EU-niveau terecht om jouw mening te geven?

Digitaal Burgerschap



BURGERSCHAP: "nationaal gebonden lidmaatschap" met rechten en verantwoordelijkheden van burgerlijke, politieke en sociale elementen

DIGITAAL BURGERSCHAP: is de "voortdurend ontwikkelende normen voor gepast, verantwoord en bevoegd technologiegebruik"



Digitale ethiek



ETHIEK = een morele filosofie over wat goed of slecht en moreel juist of fout is

DIGITALE ETHIEK = dezelfde morele filosofie in digitale & technologische context

"Ethiek vraagt niet: 'Wat is technisch haalbaar?', maar 'Wat is wenselijk?' en 'Voor wie is het wenselijk?'"

-Dr. Petra Grimm-



Componenten van digitale ethiek

Factoren waarmee je rekening moet houden wanneer je een beslissing neemt

Sollicitatie

- Vooroordeel
- Technische autonomie
- Ontwerp
- Agentschap en toestemming
- Menselijke verbetering
- Voorzorgsmaatregel

Bestuur

- Verantwoording & Controle
- Wet & Beleid
- Arbeid & Vaardigheden
- Digitale rechten
- Identiteit
- Digitale duurzaamheid

Risico

- Beveiliging
- Gezondheid & Veiligheid
- Privacy
- Milieubronnen
- Ongelijkheid
- Existentiële risico's

Laten we ethisch worden!

HINTS & TIPS



Leer jezelf

Lees meer over Digital Ethics, leer verschillende perspectieven kennen.



Zelfbeoordeling

Neem even de tijd om jouw digitale ethische praktijken te herzien. Denk ook aan jouw Social Media gebruik!



Community-beoordeling

Bekijk de digitale ethische praktijken van de groepen, teams en gemeenschappen waarvan je deel uitmaakt. Controleer of iedereen in de bepaalde groep hetzelfde begrip heeft van de groepsethiek.

REFLECTIE



Ontwerp je eigen whiteboard/collage om digitale ethiek visueel te ontdekken. Wat betekent het voor jou? Wat zijn jouw kritische vragen bij het bepalen of iets ethisch is of niet? Wees creatief, gebruik kleuren, word gek en geniet van het proces!



Probeer de leden van je team/gemeenschap te verzamelen en maak een teambord/collage over digitale ethiek! Voel je vrij om dezelfde vragen van hierboven te gebruiken.



Zoals Dr. Petra Grimm zegt: "Ethiek vraagt niet: 'Wat is technisch haalbaar?', maar 'Wat is wenselijk?' en 'Voor wie is het wenselijk?'. Wat vind je hiervan? Wat is wenselijk en voor wie is het wenselijk?"

Eerlijkheid en inclusiviteit



GELIJKWAARDIGHEID

GELIJKHEID

De veronderstelling dat iedereen dezelfde steun krijgt - aangezien iedereen hetzelfde krijgt.

Probleem: niet iedereen begint op dezelfde plek, daarom heeft niet iedereen dezelfde ondersteuning nodig.

EIGEN VERMOGEN

EERLIJKHEID

Mensen toegang geven tot dezelfde kansen. Mensen krijgen niet dezelfde ondersteuning, maar iedereen krijgt de ondersteuning die ze nodig hebben. Probleem: belemmeringen kunnen het moeilijk maken om iedereen precies te bieden wat hij nodig heeft.

[Aangepast van Equasense](#)

GERECHTIGHEID

VRIJHEID VAN BELEMMERINGEN

Omdat de oorzaken van ongelijkheid zijn aangepakt, heeft iedereen nu dezelfde kansen. Geen systeembarreries, ruimte voor sociale inclusie.

"**INCLUSIE** doet zich voor wanneer MENSEN zich GEWAARDEERD en GERESPECTEERD voelen en worden. Ongeacht hun persoonlijke kenmerken of omstandigheden, en waar ze:

- de kans krijgen om hun individuele en gecombineerde potentieel te vervullen
- toegang hebben tot kansen en middelen
- kunnen in elke ontmoeting hun persoonlijke best doen
- kunnen hun perspectieven en talenten bijdragen aan het verbeteren van hun organisatie
- kunnen veel meer van zichzelf naar hun werk brengen of een gevoel van verbondenheid hebben."



Digitale inclusie



DigInclude-benadering

Rechtstreeks werken met gemarginaliseerde groepen van:

- Senioren
- Doof en slechthorend

Onze belangrijkste drijfveer bij het werken met (in) onze gemeenschappen:

- Nieuwsgierigheid & Openheid
- Empathie & Compassie

Aangezien gemarginaliseerde groepen geneigd zijn te denken "ze zijn niet ... genoeg", moeten we, om echt gelijkheid te creëren, mensen van gemarginaliseerde groepen naar een positie van gelijkheid brengen door ons ook te richten op hun emotionele ontwikkeling.

We creëren ruimte voor internationale leergemeenschappen van gemarginaliseerde groepen - voor persoonlijke en professionele groei.

EU-benadering

"Digitale inclusie is een EU-brede inspanning om ervoor te zorgen dat iedereen kan bijdragen aan en profiteren van de digitale wereld."

De 4 pijlers van de strategie voor digitale inclusie van de Europese Unie:

1. Toegang tot ICT
2. Ondersteunende technologieën - zoals inclusief ontwerp: ("Inclusief ontwerp is een ontwerpproces waarin een product, dienst of omgeving wordt ontworpen om bruikbaar te zijn voor zoveel mogelijk mensen, met name groepen die traditioneel uitgesloten zijn van het gebruik van een interface of navigeer door een omgeving.")
3. Vaardigheden en digitale vaardigheden
4. Sociale inclusie



**CONSCIOUS
AGEING**
HEKATE FOUNDATION



Funded by the
European Union

Veilige en inclusieve digitale openbare infrastructuur (DPI)



1

Digitale openbare infrastructuur wordt niet in een vacuüm ingezet; politieke context is belangrijk, en DPI moet worden ontworpen en beheerd met de waarborgen die nodig zijn om ervoor te zorgen dat platforms het vertrouwen behouden en alle mensen in staat stellen

- Capaciteit opbouwen om regelgeving en beleid te ontwikkelen en te implementeren die vertrouwen opbouwen en behouden.
- Implementeer een toestemmingsnetwerk als basislaag van DPI.
- Geef actoren uit het maatschappelijk middenveld de mogelijkheid om waarborgen te creëren, te verbeteren en in stand te houden die verantwoording afleggen over hoe digitale openbare infrastructuur wordt ontworpen en geïmplementeerd.
- Decentraliseer waar mogelijk de opslag van gevoelige data.

HOE?

2

Om ervoor te zorgen dat digitale openbare infrastructuur mensen meer mogelijkheden geeft, moeten de componenten ervan zodanig zijn ontworpen dat inclusie prioriteit krijgt, met beleid en stimulansen die traditioneel gemarginaliseerde groepen omvatten als fundamenteel voor het ontwerp van platforms en gebruikersinterfaces.

- Zorg ervoor dat digitale publieke goederen gemakkelijk toegankelijk zijn en gemakkelijk kunnen worden gebruikt in hun ontwerp, met name voor traditioneel gemarginaliseerde groepen.
- Ontwerp services die verband houden met digitale openbare infrastructuur om offline beschikbaar te zijn voor burgers zonder consistente connectiviteit of elektriciteit.

HOE?

3

Om een betekenisvolle rol te kunnen spelen in een samenlevingsbrede digitale openbare infrastructuur op bevolkingsniveau, moeten open-source digitale openbare goederen betaalbaar zijn voor landen om te implementeren en te onderhouden.

- Ontwikkel in samenwerking met eigenaren van open source-producten, overheden, donoren en actoren in het ecosysteem duidelijke en duurzame prijsmodellen voor opensourcetechnologie.
- Ontdek nieuwe en alternatieve benaderingen voor het financieren en bouwen van digitale openbare infrastructuur.

HOE?


3 Doelen van het Handvest
Digitale Publieke Goederen (DPG).


Aangepast van de Digital Impact Alliance


HINTS & TIPS



Meer informatie over het EU-beleid

[Handvest voor digitale openbare goederen \(DPG\)](#) 

[Digitaal decennium](#) 

[Bekijk de opname van de Algemene Vergadering van de Verenigde Naties uit 2022, met de nadruk op digitale openbare infrastructuur](#) 



Raak lokaal vertrouwd

Doe snel onderzoek naar het nationale beleid en de strategieën van digitale infrastructuur en bekijk ook de plannen en het beleid van jouw gemeente.

REFLECTIE



Ben jij het eens met de EU, jouw nationale en lokale beleid en strategieën met betrekking tot digitale infrastructuur? Waarom? Wat zou jij in dit beleid veranderen, zo niet?



Als je zou willen bijdragen, waar zou je dan je stem kunnen verheffen? Waar kan je lokaal, nationaal en op EU-niveau terecht om je mening te geven?

Digitaal Welzijn

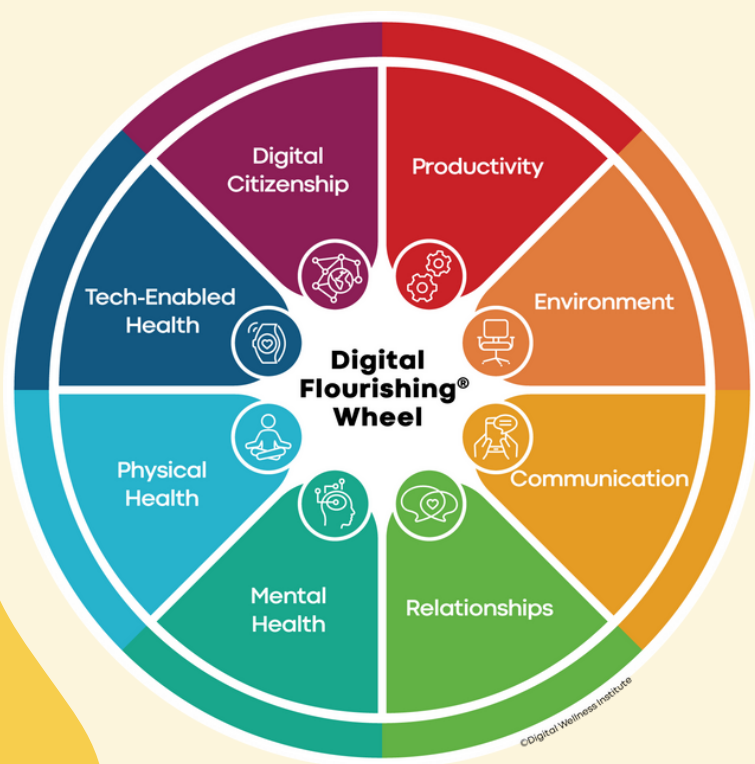
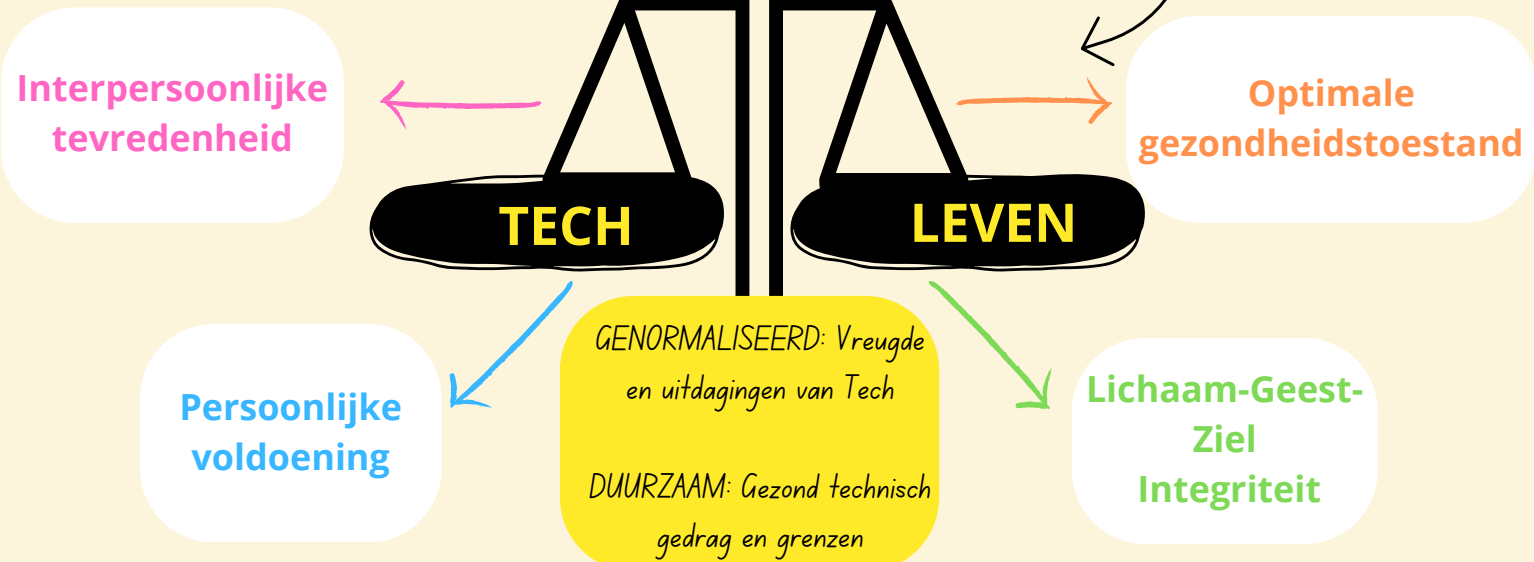


WELZIJN = wellness, een holistische staat van wel zijn

DIGITAAL WELZIJN: optimale gezondheidstoestand + persoonlijke voldoening + interpersoonlijke tevredenheid + lichaam-geest-geest-integriteit die men kan bereiken met behulp van technologie



Doel van digitaal welzijn



Digital Flourishing®-wiel

Kaart met gebieden waarop men zich zou kunnen (/moeten?) concentreren voor geweldig digitaal welzijn.


Aangepast van de Digitaal Welzijnsinstituut


Ben jij digitaal GOEP?

HINTS & TIPS



Bewustwording vergroten

Neem de tijd om de [Enquête Digitaal Bloeien](#) in te vullen om een goed beeld te krijgen van je Digitaal Welzijn. 

Als alternatief kan je de [Digital Wellbeing-ervaring van Google gebruiken](#). 

Controleer de schermtijd op je telefoon, zodat je je gewoonten kunt begrijpen!

Gemeenschappelijke check-in

Neem contact op met je team/gemeenschap en kijk hoe goed/onwel zij zich voelen. Gebruik de bovenstaande enquêtes om hen beter te begrijpen en te zien hoe je hen kunt steunen!

Doelen-behoefte-waarden

Bekijk jouw kernwaarden, huidige doelen en behoeften en kijk of de huidige manier waarop jij technologie gebruikt deze ondersteunt of niet.

REFLECTIE



Besteed wat tijd aan het eerlijk observeren van jouw digitale gewoonten en jouw offline gewoonten in de buurt van technische apparaten. Bedenk of deze gewoonten jouw doelen en behoeften ondersteunen en ook in overeenstemming zijn met jouw kernwaarden. Indien niet volledig, hoe kan jij dit aanpassen? Wat zou je meer of minder kunnen doen om betere ondersteuning, balans en welzijn te bereiken?

Maak een lijst van alle dingen die je zou kunnen doen voor verbetering, kies er dan slechts een uit en ga ervoor!

Oefen het een week en kijk dan hoe het voelt. Als je klaar bent om meer aan te pakken, ga dan voor de volgende op je lijst!

Bekijk een andere tool voor het verbeteren van jouw relatie met technologie op onze website, die een methode gebruikt van Play-Pause-Stop-Review-Forward-Reset-Boot-Restart! 

Digitale intelligentie (DQ)



DQ?

DQ wordt gedefinieerd als "een uitgebreide set van technische, cognitieve, meta-cognitieve en sociaal-emotionele competenties die zijn gebaseerd op universele morele waarden en die individuen in staat stellen de uitdagingen aan te gaan en de kansen van het digitale leven te benutten."

24 DQ-competenties

3 NIVEAUS

8 GEBIEDEN

	Digital Identity	Digital Use	Digital Safety	Digital Security	Digital Emotional Intelligence	Digital Communication	Digital Literacy	Digital Rights
Digital Citizenship	Digital Citizen Identity ¹	Balanced Use of Technology ²	Behavioural Cyber-Risk Management ³	Personal Cyber Security Management ⁴	Digital Empathy ⁵	Digital Footprint Management ⁶	Media and Information Literacy ⁷	Privacy Management ⁸
Digital Creativity	Digital Co-Creator Identity ⁹	Healthy Use of Technology ¹⁰	Content Cyber-Risk Management ¹¹	Network Security Management ¹²	Self-Awareness and Management ¹³	Online Communication and Collaboration ¹⁴	Content Creation and Computational Literacy ¹⁵	Intellectual Property Rights Management ¹⁶
Digital Competitiveness	Digital Changemaker Identity ¹⁷	Civic Use of Technology ¹⁸	Commercial and Community Cyber-Risk Management ¹⁹	Organisational Cyber Security Management ²⁰	Relationship Management ²¹	Public and Mass Communication ²²	Data and AI Literacy ²³	Participatory Rights Management ²⁴

Aangepast van het DQ Institute

Bijdrage aan Toekomstgereedheid

 1. Analytical Thinking	 2. Critical Thinking	 3. Organizational Skills
 4. Technological Skills	 5. Problem-Solving	 6. Creativity
 7. Initiative	 8. Communication	 9. Adaptability
 10. Resilience	 11. Social and Emotional Skills	 12. Leadership

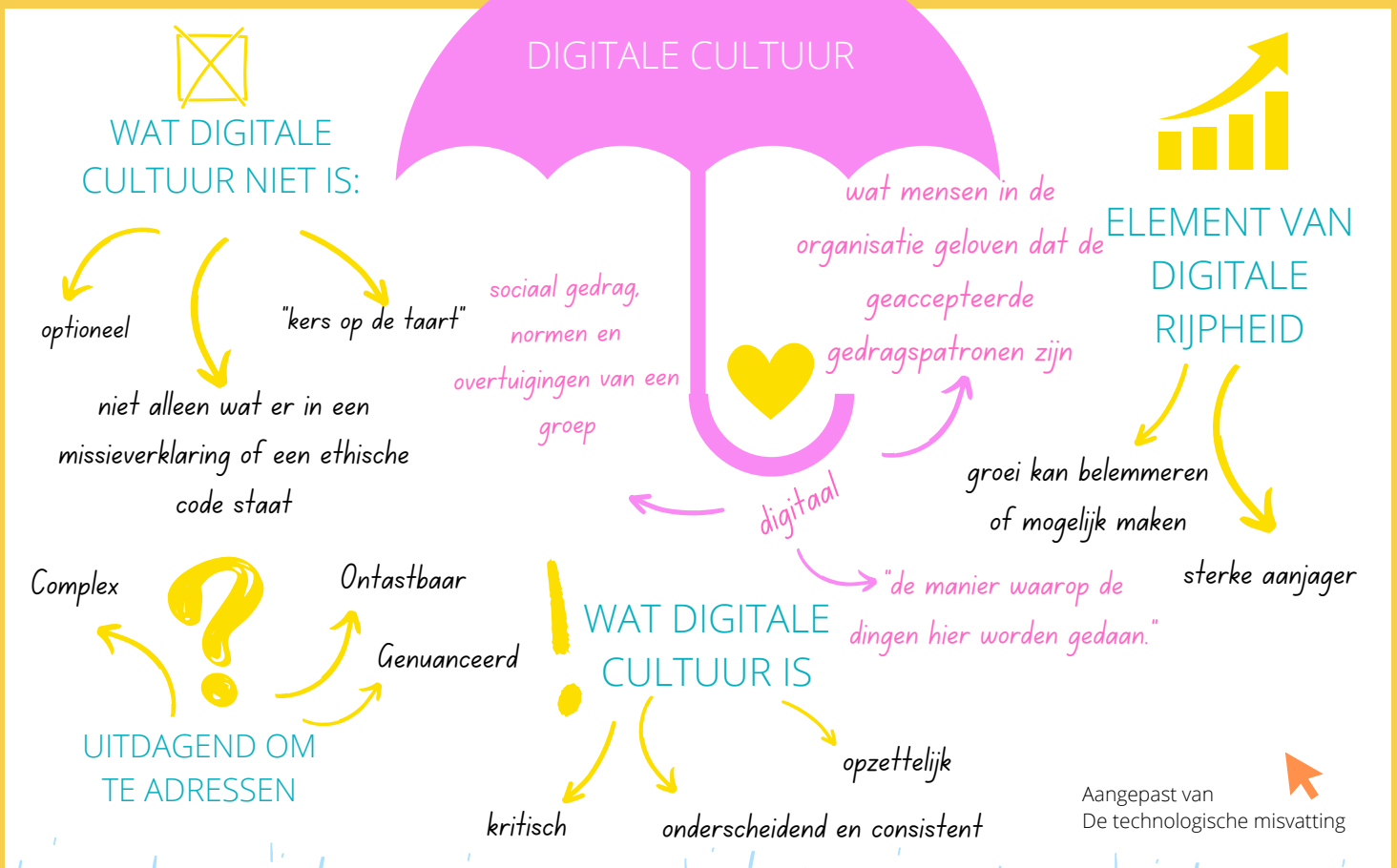
Digitale cultuur



CULTUUR = een manier van leven: algemene gewoonten + overtuigingen, van een bepaalde groep mensen op een bepaald moment

"Cultuur eet strategie voor lunch."

-Peter drucker-



Sociale media en digitale cultuur

HOE?

Iemands aanwezigheid op sociale media moet zijn:

- opzettelijk
- kritisch
- Onderscheidend & Consistent

RISICO'S?

Er moet speciale aandacht worden besteed aan de risico's van:

- Negatieve sociale vergelijking
- Nepnieuws en cyberpesten
- Mediabellen

WAT?

- Respect
- Opname
- Kritisch denken
- Betrokkenheid

HINTS & TIPS



Gemeenschappelijke check-in

Creëer een ruimte om in gesprek te gaan over wat digitale cultuur betekent voor jouw team/gemeenschap en ontdek samen hoe je een rijke cultuur kunt behouden. Gebruik de kans als feedback voor de cultuur die je hebt.

Evalueer sociale media opnieuw

Controleer nogmaals of er geen nepnieuws of cyberpesten wordt gegenereerd in de online communities/groepen die je beheert. Zorg ervoor dat je duidelijke regels stelt over welk gedrag jij wel of niet tolereert in jouw online communities/groepen.



Vind inspiratie

Raak geïnspireerd door contact op te nemen met andere lokale/internationale teams/gemeenschappen en te praten over hoe zij hun digitale cultuur zien en opbouwen.

REFLECTIE



Wat is digitale cultuur voor jou? Wat maakt het rijk?

Welke invloed denkt jij dat sociale media heeft op de digitale cultuur? Denk er even over na en noteer je gedachten.



Hoe ziet de digitale cultuur er momenteel uit in jouw team/community? Wat kan er beter? Hoe beïnvloedt Social Media deze cultuur?

Herstel- en veerkrachtfaciliteit & Strategie



"Als onderdeel van een brede respons heeft de herstel- en veerkrachtfaciliteit tot doel de economische en sociale gevolgen van de coronaviruspandemie te verzachten en de Europese economieën en samenlevingen duurzamer en veerkrachtiger te maken en beter voorbereid te maken op de uitdagingen en kansen van de groene en digitale transities."

VEERKRACHT = de eigenschap om na problemen snel terug te kunnen keren naar een eerdere goede conditie



Green transition



Digital transformation



Smart, sustainable and inclusive growth



Social & territorial cohesion



Health, and economic, social and institutional resilience



Policies for next generation

6 pijlers van de
herstel- en
veerkracht-
faciliteit

Onderdeel van het REPowerEU-plan

De lidstaten hebben hun eigen nationale
herstel- en veerkrachtplannen

Jouw stem: herstel en veerkracht F&S

HINTS & TIPS




Meer informatie over het EU-beleid

De herstel- en veerkrachtfaciliteit voor de EU 

Het REPowerEU-plan van de Europese Commissie 



Raak lokaal vertrouwd

Doe snel onderzoek naar het nationale beleid en de strategieën voor herstel en veerkracht en bekijk ook de plannen en het beleid van jouw gemeente. 

REFLECTIE



Bent jij het eens met de EU, jouw nationale en lokale beleid en strategieën met betrekking tot herstel en veerkracht? Waarom? Wat zou jij in dit beleid veranderen, zo niet?



Als je zou willen bijdragen, waar zou je dan je stem kunnen verheffen? Waar kunt je lokaal, nationaal en op EU-niveau terecht om jouw mening te geven?

HINTS & TIPS



Wees opzettelijk

Nu je de cursus hebt afgerond, vraag je jezelf af: hoe verder nu? Bekijk je leerproces en stel vast welke acties jij moet ondernemen om de digitale gereedheid van jezelf of je gemeenschappen te verbeteren. Onthoud dat acties zo klein kunnen zijn als het wekelijks lezen van een artikel over een bepaald onderwerp.

Wees slim

Identificeer niet alleen de acties die u moet ondernemen, maar maak er een plan van! Gebruik de SMART model om doelen te stellen die echt bij jouw passen en zorg ervoor dat je doelen zijn:

- Specific / Specifiek
- Measurable / Meetbaar
- Achievable / Haalbaar
- Reasonable / Redelijk
- Time-bound / Tijdsgebonden

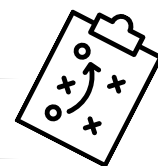
Gebruik je middelen

- Maak contact met leeftijdsgenoten!
- Neem deel aan een gemeenschap met vergelijkbare doelen. Gebruik Osmosis Carenet.
- Vraag het aan experts: voor ondersteuning kan je altijd bij ons terecht!

REFLECTIE



Neem even de tijd om het cursusmateriaal en jouw reflecties door te nemen. Wat heb je geleerd over digitale gereedheid? Wat heb je geleerd over jezelf en/of je team/gemeenschap? Wat zijn je grootste "takeaways"?



Aan de hand van de hints en tips heb je waarschijnlijk al vastgesteld welke acties je moet ondernemen om de digitale gereedheid van jezelf of je team/gemeenschap te verbeteren. Hoewel we je aanmoedigen om een SMART-plan te maken, vragen we je ook om nu een kleine actie te noemen die je nu kunt ondernemen! Pak je agenda en plan die actie in voor de komende 72 uur.



Hoe was deze cursus in het algemeen voor jou? Kan je zien hoeveel moeite je hebt gedaan en geïnvesteerd in je digitale gereedheid? Als je deze regels leest, ben je klaar met de cursus. Ga en vier jezelf - wij zullen jou vieren! **gefeliciteerd!**

Woordenlijst



Digitale Gereedheid: een toestand die laat zien hoe goed en zelfverzekerd individuen navigeren in de digitale ruimte (op persoonlijk niveau); hoe goed en zelfverzekerd individuen met elkaar omgaan in de digitale ruimte (op gemeenschapsniveau); en hoe goed en veilig digitale ruimtes zijn ontworpen, gebouwd en gereguleerd (op maatschappelijk niveau).

Digitale Vaardigheden: een van de 3 pijlers van Digitale Gereedheid die staat voor de vaardigheden die nodig zijn om een online sessie te starten, op internet te surfen en content online te delen.

Digitale Vertrouwen: een van de 3 pijlers van Digitale Gereedheid. Vertrouwen, dat wil zeggen de overtuigingen van mensen over hun vermogen om de betrouwbaarheid van informatie online te bepalen en persoonlijke informatie te beschermen.

Digitaal Gebruik: een van de 3 pijlers van Digitale Gereedheid. Digitale vaardigheden en vertrouwen uit zich in de derde dimensie van digitale gereedheid, namelijk Gebruik – de mate waarin mensen digitale hulpmiddelen gebruiken bij het uitvoeren van online taken.

Geletterdheid: het vermogen om te lezen en te schrijven.

Digitale geletterdheid: het vermogen om digitale inhoud te lokaliseren, consumeren, creëren en communiceren terwijl kritische evaluatie wordt toegepast.

Kritisch denken: verwijst naar het vermogen om informatie te evalueren en zich bewust te zijn van vooroordelen of aannames, inclusief die van jezelf.

Vooroordeel: een bepaalde tendens, trend, neiging, gevoel of mening, vooral een die vooropgezet of onredelijk is.

Mindset: iemands manier van denken en hun mening, gevestigde set van attitudes.

Nepnieuws: valse of misleidende informatie gepresenteerd als nieuws.

Competentie: iemands vaardigheden, kennis en houding (gedrag) op een bepaald gebied.

Digitale competentie: iemands zelfverzekerd, kritisch en verantwoord gebruik van en betrokkenheid bij digitale technologieën voor leren, op het werk en voor deelname aan de samenleving.

Woordenlijst



DigComp Framework: het initiatief en de strategie van de Europese Commissie voor het verbeteren van digitale competenties.

Emotionele intelligentie (EQ/EI): het vermogen om je eigen emoties en gevoelens, maar ook die van anderen, te begrijpen en te beheersen.

Sociaal bewustzijn: een van de 4 domeinen van emotionele intelligentie die staat voor het begrijpen en beheersen van de emoties van anderen

Digitaal sociaal bewustzijn: de emoties van anderen begrijpen en beheersen terwijl ze online zijn en omringd door technologie in offline interacties.

Digitaal decennium: het EU-beleid voor digitale gereedheid. Het beleidsprogramma Digitale Decennium, met concrete streefcijfers en doelstellingen voor 2030, zal de digitale transformatie van Europa begeleiden.

De weg naar een digitaal decennium: een concreet plan van de EU om de digitale transformatie van onze samenleving en economie tegen 2030 te verwezenlijken.

Burgerschap: "nationaal gebonden lidmaatschap" met rechten en verantwoordelijkheden van burgerlijke, politieke en sociale elementen.

Digitaal burgerschap: is de "voortdurend ontwikkelende normen voor gepast, verantwoord en bevoegd technologiegebruik".

Ethiek: een morele filosofie over wat goed of slecht en moreel goed of fout is.

Digitale ethiek: een morele filosofie over wat goed of slecht en moreel goed of fout is in digitale en technologische context.

Gelijkheid: de veronderstelling dat iedereen dezelfde steun krijgt - aangezien iedereen hetzelfde krijgt. gelijkmatigheid.

Eerlijkheid: ervoor zorgen dat mensen toegang krijgen tot dezelfde kansen. Mensen krijgen niet dezelfde ondersteuning, maar iedereen krijgt de ondersteuning die ze nodig hebben. Eigen vermogen.

Diversiteit: gaat over wat ieder van ons uniek maakt en omvat onze achtergronden, persoonlijkheid, levenservaringen en overtuigingen, alle dingen die ons maken tot wie we zijn.

Inclusie: treedt op wanneer mensen zich gewaardeerd en gerespecteerd voelen en worden. Ongeacht hun persoonlijke kenmerken of omstandigheden.

Woordenlijst



Digitale inclusie: is een EU-brede inspanning om ervoor te zorgen dat iedereen kan bijdragen aan en profiteren van de digitale wereld.

Veilige digitale openbare infrastructuur (DPI): een van de strategieën van het Digital Public Goods Charter (DPGC) ontwikkeld door de Digital Impact Alliance (DIAL) en Digital Public Goods Alliance (DPGA).

Welzijn: iemands staat van welzijn. Een holistische staat van welvaart.

Digitaal welzijn: de optimale gezondheidstoestand, persoonlijke voldoening, interpersoonlijke tevredenheid en lichaam-geest-ziel-integriteit die men kan bereiken door gebruik te maken van technologie.

Digital Flourishing Wheel: kaart van gebieden waarop iemand zich zou kunnen concentreren voor geweldig digitaal welzijn. Ontwikkeld door het Digital Wellness Institute.

Digitale intelligentie: een uitgebreide reeks technische, cognitieve, meta-cognitieve en sociaal-emotionele competenties die zijn gebaseerd op universele morele waarden en die individuen in staat stellen de uitdagingen het hoofd te bieden en de kansen van het digitale leven te benutten.

Cultuur: een manier van leven; algemene gewoonten en overtuigingen van een bepaalde groep mensen op een bepaald moment.

Digitale cultuur: sociaal gedrag, normen en overtuigingen bij een groep in de digitale ruimte.

Cyberpesten: het gebruik van elektronische communicatie om iemand te pesten, meestal door berichten van intimiderende of bedreigende aard te sturen.

Negatieve sociale vergelijking: kan zich richten op overtuigingen met betrekking tot het tekortschieten ten opzichte van anderen op gebieden als capaciteiten, persoonlijke kenmerken en prestaties op het werk of op school, financiën, sport en relaties. Digitale inhoud met bewerking en filtering geeft ruimte voor negatieve sociale vergelijking.

Mediabubbels: een omgeving waarin iemands blootstelling aan nieuws, entertainment, sociale media enz. slechts een ideologisch of cultureel perspectief vertegenwoordigt en andere standpunten uitsluit of verkeerd interpreteert.

Algoritmen: een proces of reeks regels die moeten worden gevolgd bij berekeningen of andere probleemoplossende operaties, met name door een computer.

Woordenlijst



De herstel- en veerkrachtfaciliteit : EU-strategie voor herstel en veerkracht die tot doel heeft de economische en sociale gevolgen van de coronaviruspandemie te verzachten en de Europese economieën en samenlevingen duurzamer en veerkrachtiger te maken en beter voorbereid te maken op de uitdagingen en kansen van de groene en digitale transitie.

Veerkracht: de eigenschap om na problemen snel terug te kunnen keren naar een eerdere goede conditie