

Digitální minimalismus



**SLEZSKÁ
UNIVERZITA**

OBCHODNĚ PODNIKATELSKÁ
FAKULTA V KARVINĚ



Co je to minimalismus?



**Co si představíte pod pojmem
digitální minimalismus?**



- Digitální minimalismus je vědomý přístup k používání digitálních technologií.
 - Cílem je zaměřit se na ty technologie, které přinášejí reálnou hodnotu, a omezit ty, které způsobují přetížení nebo jsou rozptylující.
 - Tento přístup pomáhá zlepšit produktivitu, soustředění a duševní pohodu
-



Proč je digitální minimalismus důležitý?

(Máte případně jiný názor?)

PROČ JE DIGITÁLNÍ MINIMALISMUS DŮLEŽITÝ?



SLEZSKÁ
UNIVERZITA
OBCHODNĚ PODNIKATELSKÁ
FAKULTA V KARVINĚ

Digitální technologie zvyšují efektivitu, ale mohou také způsobit rozptýlení, stres a únavu. Nadměrné používání sociálních médií a aplikací vede k přetížení informacemi.

Proto prosazování digitálního minimalismu (v osobním životě i ve firmě) může přinést:

- Lepší soustředění a produktivitu. Více času na důležité věci.
 - Zlepšení kvality osobního i pracovního života.
 - Duševní pohodu díky menšímu přetížení informacemi.
-



- **Vědomá volba** - Používáte pouze ty digitální nástroje, které vám přinášejí skutečnou hodnotu.
 - **Redukce šumu** - Eliminujete nepotřebné aplikace, e-maily a notifikace.
 - **Kontrola návyků** - Vytvoříte si rutinu pro práci s digitálními technologiemi (např. pevné časy na kontrolu emailů).
-



Jak přispět k digitálnímu minimalismu?

(V kontextu jednotlivce)

KONKRÉTNÍ TIPY

- Omezení počtu aplikací.
 - Nastavení časového limitu.
 - Vypnutí notifikací.
 - Použití jednoduchých aplikací.
 - Pravidelná kontrola e-mailů.
 - Zavedení digitálního detoxu.
 - Odstranění nepoužívaných aplikací.
 - Snížení počtu online účtů.
 - Organizace plochy počítače.
 - Omezení multitaskingu.
 - Změna domovské stránky.
 - Pravidelný úklid digitálního obsahu.
 - Redukce sociálních sítí.
 - Odstranění nepotřebných souborů.
 - Omezení spotřeby digitálního obsahu.
 - Redukce počtu aplikací v telefonu.
 - Použití fyzického kalendáře.
 - Omezení používání cloudových služeb.
 - Snížení sledování zpráv.
 - Pravidelné mazání historie prohlížeče.
 - Nastavení pevného pracovního času online.
 - Zamezení nadbytečné personalizace.
 - Snížení četnosti notifikací na telefonu.
 - Minimalizace digitální komunikace.
-



**Co si představíte pod pojmem
digitální detox?**



- Digitální detox je dočasné odpojení se od digitálních technologií (např. na několik hodin nebo dnů).
 - Pomáhá obnovit rovnováhu a umožňuje zaměřit se na offline aktivity.
 - Detox může zahrnovat omezení používání sociálních médií, e-mailů, aplikací nebo technologií obecně.
-

JAK NA DIGITÁLNÍ DETOX?



SLEZSKÁ
UNIVERZITA
OBCHODNĚ PODNIKATELSKÁ
FAKULTA V KARVINĚ

1. **Stanovit si hranice** (Jak dlouho jej chcete držet? Bude to jednorázově nebo opakovaně? Půjde například jen o večery na každodenní bázi? Stačí vám omezit internet nebo chcete odbourat všechny obrazovky?)
 2. **Omezení notifikací** (Vypnutí notifikací/odpojení od Wi-Fi a mobilních dat/úplné odložení či výměna telefonu za starší model).
 3. **Naplánování offline aktivit** (Aktivní plánování činností, které nevyžadují technologie (např. čtení, sport atd.)).
-

Reflexe

- Jaké digitální nástroje a technologie používáte nejčastěji?
- Které z nich přispívají k vaší produktivitě a které vás spíše rozptylují?
- Kolik času denně trávíte na sociálních sítích, emailech, aplikacích?

Plánování změn

- Jaké konkrétní kroky můžete podniknout ke snížení digitálního přetížení?
 - Vyberte si 3 technologie nebo aplikace, které omezíte nebo odstraníte.
 - Zvažte zavedení digitálního detoxu do svého života. Cítíte tu potřebu?
 - Jak budete monitorovat své digitální návyky a jejich dopad na vaši produktivitu?
-



- Digitální minimalismus v organizacích je strategický přístup, který má za cíl optimalizovat digitální infrastrukturu a pracovní procesy.
 - Pomáhá snížit informační přetížení, zlepšit produktivitu a podpořit soustředěné, efektivní pracovní prostředí.
 - Klíčové oblasti zahrnují redukci nadbytečné komunikace, zavedení strukturovaných procesů a využití pouze nezbytných digitálních nástrojů.
-

PŘÍNOSY DIGITÁLNÍHO MINIMALISMU PRO ORGANIZACE



SLEZSKÁ
UNIVERZITA
OBCHODNĚ PODNIKATELSKÁ
FAKULTA V KARVINĚ

- Redukce digitálních nástrojů vede k lepšímu plánování a organizaci pracovního času.
 - Zvýšená produktivita, eliminace zbytečných úkolů a notifikací, pomáhá zaměstnancům soustředit se na klíčové pracovní výstupy.
 - Redukce stresu, snížení rizika syndromu vyhoření.
 - Podpora spolupráce, efektivnější komunikace mezi týmy.
-



- Omezení nadbytečných e-mailů, komunikační platformy jako např. messenger (nebo alespoň v určitých hodinách), jasná pravidla pro používání komunikačních platforem.
 - Strukturování schůzek, redukce jejich délky a frekvence, zaměření na jasný (předem daný) cíl každého setkání.
 - Použití klíčových digitálních nástrojů, které přinášejí přidanou hodnotu (např. nástroje na řízení projektů jako Asana, Trello).
 - Zjednodušení digitálního pracovního prostředí.
-

IMPLEMENTACE V ORGANIZACÍCH



SLEZSKÁ
UNIVERZITA
OBCHODNĚ PODNIKATELSKÁ
FAKULTA V KARVINĚ

- Optimalizace emailového marketingu (segmentace a frekvence).
 - Analytické nástroje pro zaměření reklamy na nejefektivnější platformy.
 - Minimalistický design webu a optimalizace kódu a obrázků.
 - Udržitelné SEO (dlouhodobý obsah, který zůstává relevantní).
 - Snížení šumu na sociálních sítích (revize platformem, kvalitní obsah).
-

JAK ZAVÉST DIGITÁLNÍ MINIMALISMUS VE VAŠÍ BUDOUCÍ PRAXI?



SLEZSKÁ
UNIVERZITA
OBCHODNĚ PODNIKATELSKÁ
FAKULTA V KARVINĚ

- Audit digitálních návyků (zhodnocení současně používaných digitálních technologií – jaké nástroje používáte a které z nich jsou nezbytné? Přináší požadovanou hodnotu?)
 - Firemní vize, mise?
 - Optimalizace pracovního prostředí (zavedení pravidel pro efektivní řízení času a omezení neproduktivních digitálních návyků (např. častou kontrolu emailů)).
 - Kontrola technologií (implementace postupů, které podporují záměrné a promyšlené používání technologií)
-