



המסע לאיזון דיגיטלי

דיגיטל דיטוקס ועיצוב תומך חיים

רותם אבני | יחסים עם מסכים



סילבוס

בקצרה - אנחנו יוצאים ביחד למסע להחזיר את הפוקוס ולאמן איזון דיגיטלי

במהלך שמונה שבועות, על פני חודשיים, אנחנו נעבור מסע של למידה על למה הפלאפונים כל כך שואבים ואיך זה קשור לאבולוציה. נבין את הדפוסים האישיים שלנו בתוך הג'ונגל הדיגיטלי, ונעצב מחדש את הסביבה הדיגיטלית כך שתתמוך בחיים שאנחנו רוצים לחיות.

הכנתי את הקורס כך שתקבלו את הידע, הכלים והתמיכה לעשות שינוי עמוק ואמיתי שמחזיק – ולא עוד "פלסטר" רגעי שנופל מול הקושי הראשון בהתמדה. וזה בכלל לא עניין של התמדה; זה עניין של להבין את הכוח של כלכלה התנהגותית, תרגול מודעות, פסיכולוגיה חברתית, איזון הורמונלי, יצירת הרגלים מיטיבים, ויצירת חיכוך מול דפוסים ממכרים.

קיצר – איזון דיגיטלי זה לא זבנג וגמרנו.

זה אורח חיים של איזון ותרגול: התקדמות ונסיגה, ניסוי וטעייה, והרבה הרבה קשיבות וסבלנות. זה מסע לחיים קשובים ומדויקים יותר.



מה יוצא לכם מזה? ✨

שוב אגיד - זה לא "זבנג וגמרנו",

שינוי הרגלים זה עסק מורכב. לכן הקורס מלווה בקבוצת צמיחה שנועדה להפוך את הידע לפרקטיקה: ניסוי וטעייה, שיתוף בתובנות, ובעיקר – יצירת התמדה בתוך קבוצה עם מטרה משותפת

בשורה התחתונה: אתם לא יוצאים מכאן רק עם "פחות זמן מסך". אתם יוצאים עם הבנה עמוקה של המנגנונים שמפעילים אתכם, עם סביבה דיגיטלית שתומכת בחיים שאתם רוצים לחיות, ועם ארגז כלים לתחזוקה של פוקוס, בהירות ושליטה בעולם כאוטי.

העידן הדיגיטלי מציב אתגר יומיומי ליכולת שלנו להתרכז, להתמיד ולהשקיע את האנרגיה שלנו בדברים שבאמת חשובים לנו. עבור רוב האנשים, השימוש בטכנולוגיה אינו תומך בחיים שהם רוצים לחיות – אלא פועל נגדם.

הקורס הזה נועד לתת מענה עמוק ויישומי לאתגר הזה. לא דרך פתרונות נקודתיים או טיפים להתנהלות נכונה, אלא באמצעות **תהליך מובנה של שינוי הרגלים ועיצוב מחדש של הסביבה הדיגיטלית.**

איך זה עובד?

1. מיפוי והבנה:

אנחנו נצלול אל מאחורי הקלעים של הכלכלה ההתנהגותית והפסיכולוגיה שעומדת מאחורי האפליקציות. נבין איזה רגש מפעיל איזו התנהגות, ולמה כוח רצון לבד פשוט לא מספיק מול האלגוריתמים.

2. דיגיטל דיטוקס מונחה:

במרכז הקורס נעבור יחד שבועיים (או שלוש) של ניתוק מבוקר. לא כמטרה בפני עצמה, אלא כריסט (Reset) הכרחי. זה השלב שבו מייצרים את המרווח המנטלי, משקיטים את הרעש, ומתבוננים מחדש על המציאות בלי הפילטר הדיגיטלי.

3. עיצוב מחדש:

אחרי הניקוי, לא חוזרים למה שהיה. אנחנו נבנה מחדש את הסביבה הדיגיטלית שלכם – החל מסידור האפליקציות בטלפון ועד ליצירת חיכוך מול הרגלים מחלישים. המטרה היא להפוך את הטכנולוגיה לכלי שמשרת את הפוקוס והערכים שלכם, ולא להפך.





שלום,

אני רותם אבני. התחלתי את המסע שלי כמעצב חוויית משתמש שהרגיש צביטה מוסרית לגבי האופי התעשייתי של המקצוע הזה – ומשם הקמתי את "יחסים עם מסכים", ולאחר מכן גם את התנועה "פשוט להיות". (ארחיב בהמשך)

אני מעצב UX, אחראי ייצוג משתמשים במכון להעצמת משתמשים (UED), מנחה ומרצה לאיזון דיגיטלי, יזם חברתי, מפיק, פודקאסטר – ו-ADHDer מפוזר ואנרגטי לאללה.

אבל יותר מהכול, יש לי תחושת שליחות חזקה: **להגביר קשיבות בעולם**, ולהחזיר לנו שליטה על הקשב והפוקוס שלנו – שנקצרים בלי הפסקה על ידי חברות הטק (לא כי הן "רשעות", אלא כי הן מנסות לשרוד בעולם תחרותי מאוד).

הפודקאסט שלי "יחסים עם מסכים" נועד לדבר על ההשפעות הטכנולוגיה על רווחת האדם ולהנגיש כלים ליצירת איזון דיגיטלי. התנועה "פשוט להיות" נועדה לייצר **מרחבים ללא דיגיטל** ולהגביר את החיבור לעצמנו ולסביבה – כדי להתחיל לרפא את ההשלכות של טכנולוגיה לא-קשובה על החברה.

יש לי הרבה כובעים ומיזמים, ואני מצליח לעשות הכול (ממש לא תמיד) כי למדתי איך להפוך טכנולוגיה ו-AI לכלים **שמעצימים אותי** – דרך גישה שפיתחתי לאורך השנים של עיצוב נכון, קשוב ומעצים. אני רוצה לתת לכם את השיעורים שלמדתי מהמסע שלי – למצוא היגיון, **איזון ומשמעות** בתוך הג'ונגל של החיים הדיגיטליים.

אם יש לכם שאלות – **מוזמנים לפנות אליי** בדרך שנוחה לכם.

רותם אבני

054-287-4416

rotemavny@gmail.com





למי הקורס מיועד?

הקורס הזה מיועד לאנשי טק על כל הגוונים, יזמים עצמאיים, ואנשים שאוהבים פיתוח אישי – כאלה שמרגישים שהם חיים בעומס דיגיטלי, אבל בעיקר מרגישים שהדיגיטל מדכא להם את הפוטנציאל.

אם יש לך רגעים שאתה אומר לעצמך:

“יש לי יכולת. יש לי רעיונות. יש לי חלומות. למה אני עדיין נמרח על הטלפון?”

ואתה נשאב להסחות דעת בקלות – דע שאתה לא לבד ויש מה לעשות עם זה.

זה מתאים למי שמבין שזה לא עוד “טיפ” או “שינוי קטן”, אלא רוצה תהליך עומק.

מסע של חודשיים, שמלווה דיגיטל דיטוקס של שבועיים, ועוזר לך לעצב מחדש את הטלפון וההרגלים כך שהם יתמכו בחיים שאתה רוצה לחיות – ולא ימשכו אותך החוצה כל פעם מחדש.

זה מתאים במיוחד למי ש...

❖ מרגיש שהוא לא מממש את הפוטנציאל שלו בגלל פיזור קשב, הסחות ולופים דיגיטליים.

❖ רוצה לחזק פוקוס, עומק ויכולת “להתיישב ולעשות” (בעבודה ובחיים).

❖ רוצה להבין מה “הסם” הדיגיטלי שלו: איזה אפליקציות/תכנים שואבים אותו, ומה הם ממלאים לו רגעית.

❖ רוצה להצטרף לקבוצה של אנשים שבאמת רוצים לעשות שינוי בהרגלים – לא רק לדבר על זה.

❖ פתוח לתהליך שמערב תרגול, ניסוי וטעייה, ושיפור מתמשך (ולא פתרון קסם של יום).



וזה גם חשוב

זה לא קורס שמבקש ממך להיות מושלם.

זה קורס שמלמד אותך לבנות מערכת שעוזרת לך – גם כשאתה עייף, גם כשאין מוטיבציה, גם כשהעולם רועש.



סילבוס הקורס המלא

Online היברידי: במתחם הבורסה ברמת גן + משודר בלייב

8 מפגשים

20 שעות

פתוח



מודול 1 – מבוא: העידן הדיגיטלי ומיפוי מצב התחלתי



נפתח תמונת מצב: למה הטלפון שואב אותנו, מה זו כלכלת הקשב, איך דופמין זול והסחות דעת פוגעים ברווחה, במצב רגשי וביכולת פרודוקטיבית. כבר כאן עושים "ריסט קטן" דרך פעולה: מתקינים ניטור זמן מסך וממלאים מיפוי ראשוני כדי להבין איפה אנחנו עומדים לפני שינוי.

מודול 2 – מה הסם שלי? מיפוי דפוסי שימוש וטריגרים



יורדים לשטח: מנתחים נתוני שימוש אמיתיים, משרטטים דפוסים, מזהים טריגרים רגשיים/סביבתיים, ואיזה צרכים לא ממומשים אנחנו מנסים למלא דרך הטלפון. זה שלב שמכין את הקרקע לדיטוקס (כולל ההזמנה להתחלת תהליך הדיטוקס), ומעגן את השינוי בנתונים ולא בתחושות כלליות.

מודול 3 – חזון ותכנון: מי אני רוצה להיות בעידן הדיגיטלי?



כאן מתחילים את הדיטוקס של שבועיים, אבל לא "בכוח" – אלא עם כיוון: מגדירים חזון וזהות, מציבים OKRs (שיטת הצבת מטרות לפי גוגל) אישיים, ומחליטים מה אנחנו מכניסים במקום הדופמין הזול. במקביל מקבלים מבוא לדיגיטל דיטוקס בסגנון קל ניופורט ואסטרטגיות להתמודדות עם פיתויים בזמן התהליך.



סילבוס הקורס המלא

Online היברידי: במתחם הבורסה ברמת גן + משודר בלייב

8 מפגשים

20 שעות

פתוח

מודול 4 – פוקוס ודיפוזורק



בשלב הזה אנחנו שבוע (או שבועיים) בתוך הדיטוקס, ומתחילים לאמן מחדש את שריר הקשב: מה זה פוקוס, למה הוא נשחק, איך שעמום מייצר קשב ויצירתיות, ומה הכללים של קל ניופורט לעבודה עמוקה. זה מודול של "להרגיש את ההבדל בגוף": ניסוי Deep Work ראשון + התחלת עיצוב ראשוני של הסביבה הדיגיטלית ובדיקה מה עובד ומה לא.

מודול 5 – עיצוב הסביבה הדיגיטלית



מסיימים את הדיטוקס ומשתפים חוויות, ואז עוברים לבנייה: עיצוב מחדש של הטלפון והסביבה הדיגיטלית לפי עקרונות Behavioral Design הסרת חיכוך רע, הנגשה של הרגלים טובים, ניהול התראות, Focus Modes, ומסך בית מינימליסטי שמשרת אותך. המטרה היא להפוך את המכשיר ממקור פיתוי אוטומטי לכלי תומך פוקוס וחיים.

מודול 6 – טכנולוגיה ככלי להעצמה




נציג את הגישה שפיתחתי להפוך עבודה עם AI למעצימת מחשבה - Co-Thinking. נלמד לעבוד עם AI בצורה מודעת (ולא ממכרת), בלי לוותר על חשיבה ובלי להפוך את הכלי לעוד "בריוחה". במקביל ממשיכים ללטש את המערכת הדיגיטלית: הוספת חיכוך נכון, שיפור סינון מידע, ובניית פרוטוקול שימוש יומי שמחזיק גם כשאין מוטיבציה.



סילבוס הקורס המלא



Online היברידי: במתחם הבורסה ברמת גן + משודר בלייב 

8 מפגשים 

20 שעות 

פתוח 

מודול 7 – הטמעה וליטוש

הופכים את השינוי למשהו שמחזיק, נעזר במודל Build-Measure-Learn ותכנון לטווח ארוך. זה מודול של תחזוקה חכמה – להבין מה עובד, מה נשבר, למה זה נשבר, ואיך מדייקים את ההרגלים והסביבה כדי שהמערכת "תקיים את עצמה" ולא תיפול תחת עומס החיים.

מודול 8 – סיכום תהליך השינוי ויצירת קבוצת תמיכה מתמשכת

מסכמים את המסע, משפצים את "מערכת האיזון הדיגיטלי האישית שלי" (חזון+OKRs, פרוטוקול פוקוס, עיצוב סביבתי, פידבק שבועי, שימוש ב- AI כתומך תהליך), ומקימים מסגרת המשך: קבוצת תמיכה/צמיחה מתמשכת (WhatsApp) כדי לשמר את ההרגלים ולהפוך את המשתתפים לסוכני שינוי בסביבה שלהם.



学习

"צמיחה היא מעין הנעורים

ככל ש'צ' שתהיו בו, אף תפסיקו צאצא"



www.pragma.org.il