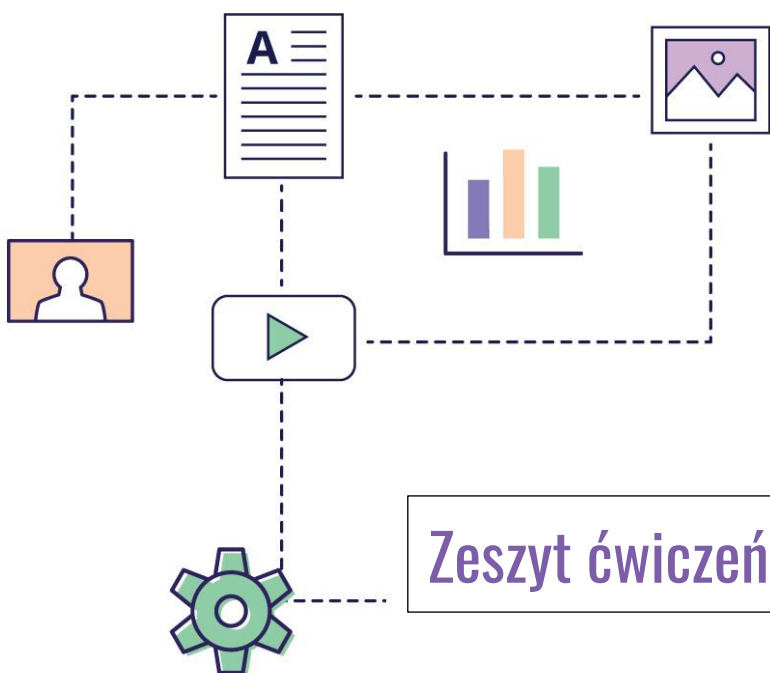


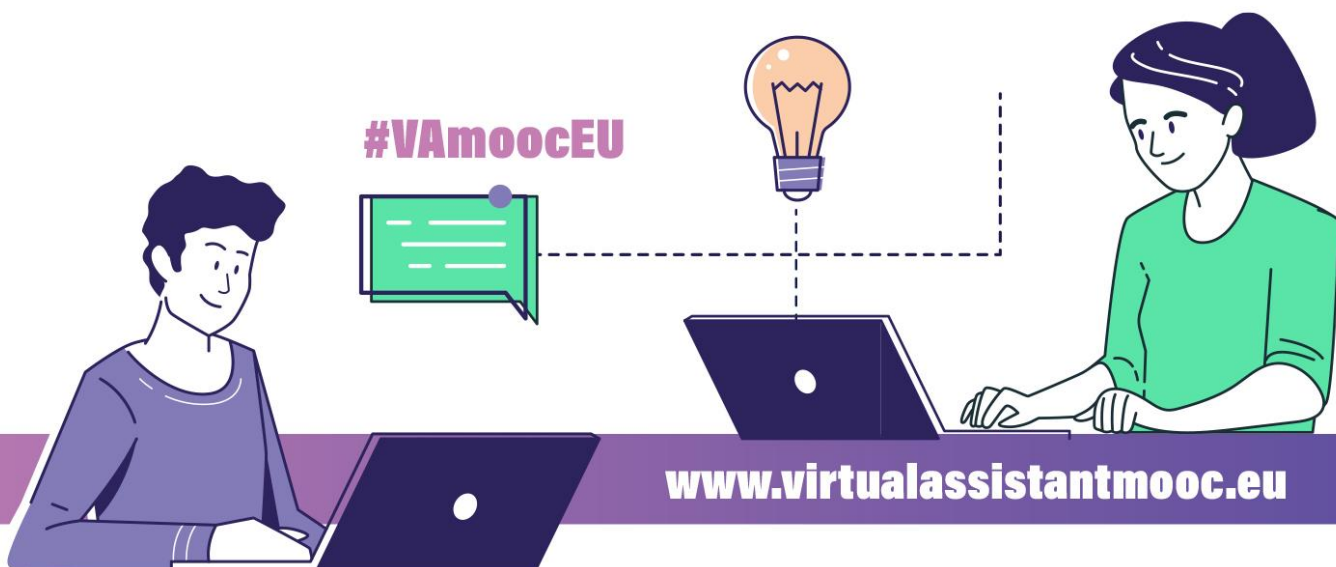
VIA

MOOC

THE VIRTUAL ASSISTANT'S MOOC



Zeszyt ćwiczeń dla ucznia



www.virtualassistantmooc.eu



Co-funded by
the European Union

Sfinansowane ze środków UE (kod projektu: 2021-1-FR01-KA220-VET-000033162). Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności. Ta publikacja jest udostępniona na licencji Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>).

SPIS TREŚCI

Wprowadzenie	2
Etap 1: Zostanie VA	3
Etap 2: Promowanie siebie.....	5
Etap 3: Zakładanie swojej firmy.....	9
Etap 4: Praca zdalna	12
Etap 5: Bardziej ekologiczne praktyki.....	14
Odpowiedzi	17

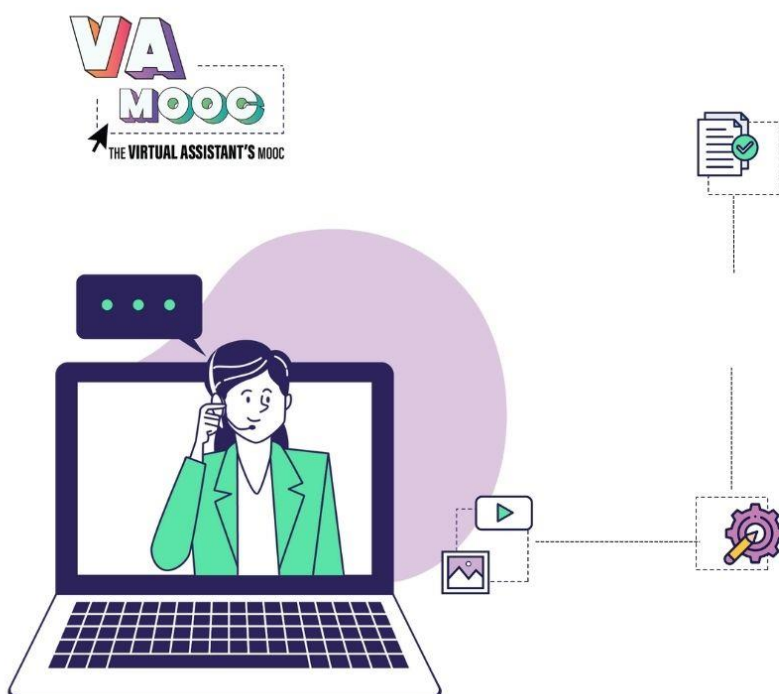
WPROWADZENIE

Niniejszy zeszyt ćwiczeń zawiera treści z pierwszego modułu chatbota stworzonego w ramach projektu The Virtual Assistant's MOOC. Obejmuje on umiejętności, które powinni opanować wszyscy wirtualni asystenci, niezależnie od oferowanych przez nich usług, a mianowicie:

- Jak zostać wirtualnym asystentem,
- Promowanie siebie,
- Zakładanie firmy,
- Organizacja pracy zdalnej,
- Ekologiczne praktyki pracy.

Wszystkie linki do MOOC i chatbota można znaleźć na stronie internetowej projektu:

<https://virtualassistantmooc.eu/>.



ETAP 1: ZOSTANIE VA

1. Jak zostać VA

Zacznijmy od podstaw. Co wiesz o swojej pracy jako VA?

Wybierz poprawną odpowiedź spośród poniższych zdań:

1. Które zdanie jest (są) prawidłowe?

- A. Trzeba zarejestrować się jako przedsiębiorca
- B. Lepiej jest ukraść pomysły z innych VAs
- C. Należy śledzić innych VAs online

2. Które z nich jest (są) poprawne?

- A. Lepiej jest zrobić listę usług, które oferujesz przed rozpoczęciem działalności
- B. Możesz stworzyć własną stronę internetową
- C. Włamanie do innej strony www pokaże, że jesteś lepszy niż inni VA

3. Które z nich jest (są) poprawne?

- A. Ponieważ dopiero zaczynasz, twoja praca nie jest tak cenna.
- B. Nadmierna pewność siebie jest kluczem, by zacząć nową pracę.
- C. Niektórzy VA lubią dzielić się swoim doświadczeniem, poproś ich o pomoc!

2. Zbudować portfolio

Prawda czy fałsz? Odpowiedz na te pytania, aby dowiedzieć się, jak stworzyć idealne portfolio!

Wybierz właściwą odpowiedź dla każdego z poniższych zdań:

- A. Twoje portfolio powinno zawierać dane osobowe **Prawda/Falsz**
- B. Możesz pokazać swoje nagrody w portfolio **Prawda/Falsz**
- C. Portfolio jest osobiste, nie pokazuj go innym **Prawda/Falsz**

- D. Twój arkusz cenowy może pojawić się w Twoim portfolio **Prawda/Falsz**
- E. Portfolio może być nieporządne **Prawda/Falsz**
- F. Portfolio może zawierać opinie klientów **Prawda/Falsz**
- G. Istnieje tylko jeden uniwersalny szablon dla portfolio **Prawda/Falsz**
- H. Portfolio jest przydatne tylko na początku kariery zawodowej **Prawda/Falsz**
- I. Portfolio to sposób na pochwalenie się swoimi nagrodami **Prawda/Falsz**
- J. Portfolio powinno Cię reklamować **Prawda/Falsz**

3. Zdobyć klientów

Zdobycie pierwszych klientów to przerażające zadanie dla początkujących VA.

Wybierz najlepszą opcję dla każdego z poniższych zdań!

Wybierz właściwą odpowiedź dla każdego z poniższych zdań:

1. W mediach społecznościowych...

- A. Zamieszczam tylko posty dotyczące mojej pracy.
- B. Mogę udostępniać memy, zdjęcia kotów i kontrowersyjne ujęcia..

2. Aby stworzyć swoją sieć, możesz:

- A. Losowo wybrać kilka usług, które możesz oferować każdego dnia.
- B. Stworzyć markę dla swojej działalności.

3. Wygląda na to, że wiele osób szuka tego samego... Jak reagujesz?

- A. Dostosowuję się do rynku, aby zaoferować im to, czego potrzebują.
- B. Muszę być unikalny, nie uznaję rynku za istotny.

4. Jak się inspirować

Wielu młodszych VA może patrzeć na Ciebie i Twoje doświadczenie zawodowe.

Jakiej rady udzieliłbyś komuś, kto dopiero zaczyna? Pomyśl zarówno w kategoriach porady prawnej, jak i życzliwości!

Zakreśl kółkiem właściwą odpowiedź dla każdego z poniższych zdań:

1. Nigdy wcześniej nie tworzyłem strony internetowej! Jak ma ona wyglądać?
 - A. Haha!!! Nigdy wcześniej nie widziałeś strony internetowej?
 - B. Możesz szukać innych VA i czerpać inspirację z ich strony! Pomyśl o swojej marce i stylu!

2. Obawiam się, że nikt nie będzie sprawdzał mojej strony.
 - A. To znaczy, że twoje usługi są złe!
 - B. Oprócz swojej strony internetowej, możesz stworzyć swój profil na popularnych platformach.

3. Jak powinienem później poprawić swoje usługi?
 - A. Zawsze można uzyskać trochę inspiracji lub nawet porady od innych VA.
 - B. Jak? Wystarczy być kreatywnym!

4. A co jeśli wykorzystam pomysł, który widziałem?
 - A. Nie zawsze trzeba wymyślać zupełnie nowe rzeczy. To, co już istnieje, prawdopodobnie cieszy się popytem. Czasami wystarczy mały twist!
 - B. Jesteś złodziejem!

5. Ahh, nie jestem wystarczająco kreatywny.
 - A. Wiele osób zмага się ze znalezieniem wyjątkowego pomysłu. Nie poddawaj się: zainspiruj się!
 - B. To wybierz inną ścieżkę kariery!

ETAP 2: PROMOWANIE SIEBIE

1. Autopromocji

Autopromocja jest trudna dla niektórych osób, zwłaszcza tych, które nie są pewne siebie! Najtrudniej jest jednak zacząć. Zobaczmy, jak możesz pomóc ludziom, którzy wątpią w siebie.

Wybierz najbardziej odpowiednią odpowiedź dla każdego z tych zdań:

1. Nie jestem wystarczająco utalentowany.

A. Przez pierwsze pięć lat powinieneś pracować dobrowolnie, aby mieć wystarczające doświadczenie.

B. Pomyśl o swoich zadowolonych klientach; jesteś utalentowany!

2. Czuję, że potrzebuję więcej doświadczenia.

A. Zaufaj sobie; doświadczenie przychodzi z czasem. Możesz zacząć swoją karierę od 3-5 prac, które umieścisz w swoim portfolio.

B. Wróćmy do szkoły i zdobądźmy jeszcze pięć świadectw!

3. Jestem zbyt nieśmiały, by mówić o sobie.

A. Bez obaw, tworzenie sieci nie jest wcale ważne.

B. Czasami warto wyjść ze swojej strefy komfortu. Praktyka pomoże ci udoskonalić swoje umiejętności. Dlatego wymyśl, co chcesz powiedzieć i przećwicz to z rodziną i przyjaciółmi.

4. Nie chcę denerwować ludzi dużą ilością wiadomości.

A. Pamiętaj, że mniej to często więcej! Nieobowiązkowe jest publikowanie postów codziennie, wystarczy udostępnianie treści 1-2 razy w tygodniu.

B. Opinia drugiej osoby nie jest priorytetem.

5. Nie wiem jeszcze jak chcę komunikować swoją "markę".

A. Posiadanie marki nie jest niezbędne.

B. Lepiej komunikować się regularnie, nawet jeśli potrzebujesz jaśniejszej wizji szczegółów swojej marki.

2. Social mediów

Każde medium społecznościowe ma do zaoferowania różne zalety. Upewnij się, że znasz kody sieci, w których się komunikujesz, w przeciwnym razie możesz przegapić swój cel!

*W chwili pisania tego tekstu Twitter właśnie zmienił nazwę na X. Niektóre z oczekiwanych odpowiedzi mogą również zmienić nazwy w przyszłości i mogą pojawić się nowe sieci społecznościowe.

Zapisz nazwę platformy mediów społecznościowych, która najlepiej pasuje do każdego opisu:

1. _____ to mainstreamowa platforma social media, która nie wymaga zaawansowanych umiejętności technicznych; przeważnie umieszcza się tam treści tekstowe, czasem zdjęcia lub filmy.

2. Jeśli zastanawiasz się, gdzie możesz znaleźć więcej profesjonalnych treści z Twojej dziedziny, _____ jest Twoim miejscem. Tutaj możesz łatwo nawiązać kontakt, a także podzielić się profesjonalnymi treściami i swoimi poprzednimi pracami.

C. Na _____, możesz głównie dzielić się treściami wizualnymi. Wymaga to dużej uwagi z Twojej strony, ponieważ musisz dość często zamieszczać i odpowiadać na komentarze.

D. _____ wymaga od Ciebie co prawda trochę czasu, ponieważ masz zamieszczać posty i aktualizować się dzień po dniu, ale nie potrzebujesz zaawansowanych umiejętności informatycznych, ponieważ podobnie jak na Facebooku, treści są głównie tekstowe.

E. Może wydaje się to proste, ale do korzystania z _____ na profesjonalnym poziomie potrzebne są zaawansowane umiejętności informatyczne; przynajmniej powinieneś wiedzieć coś o kręceniu i edycji wideo.

F. Jeśli planujesz udostępniać krótkie, osobiste i zabawne treści wideo _____ to Twoje miejsce!

G. Jeśli planujesz dotrzeć do młodzieży, to oprócz TikTok, _____ będzie Twoim najlepszym przyjacielem. Tutaj możesz udostępniać krótkie, zabawne i fajne treści, aby zaangażować młodzież.

3. Networkingu

Networking to najtrudniejsza część tej pracy: musisz pozostawać w kontakcie z tak wieloma osobami! To zadanie zmusza również do reklamowania siebie, bycia na bieżąco z najnowszymi wiadomościami w swojej dziedzinie, ciągłego poszukiwania nowych twarzy... Co powiedziałbyś na temat poniższych stwierdzeń?

Czy poniższe zdania są prawdziwe czy fałszywe?

1. Jeśli jesteś na imprezie networkingowej, pamiętaj, że zawsze lepiej jest rozmawiać z mniejszą liczbą osób, ale prowadzić prawdziwe, znaczące rozmowy, niż dotrzeć do jak największej liczby osób bez celu. **Prawda/Falsz**

2. Nie słuchaj innych osób. To nie jest ich sprawa, żeby dawać Ci cenne rady.

Prawda/Falsz

3. Poznaj i utrzymuj kontakt z jak największą liczbą osób jednocześnie.

Prawda/Falsz

4. Nie wahaj się pytać o kontakty. Jest duża szansa, że ktoś zna Twojego następnego klienta! **Prawda/Falsz**

5. Poświęć czas na pisanie prostych, ale osobistych wiadomości. Jeśli Twoja wiadomość wygląda jak kopiuj/wklej lub model, jest mniej prawdopodobne, że ktoś na nią odpowie. **Prawda/Falsz**

4. Utrzymywania sieci

Uczestnictwo w wydarzeniach networkingowych nie wystarczy, musisz pozostać w kontakcie z ludźmi, których spotykasz. Jak to zrobić?

Zaznacz właściwą odpowiedź na poniższe pytania:

1. Jak kontaktować się ze swoją Siecią

A. Wysyłaj e-maile do całej swojej sieci i bazy klientów jednocześnie.

B. Ustal listę 15-20 kluczowych kontaktów, z którymi będziesz utrzymywać ścisły kontakt.

C. Wysyłaj maile losowo.

2. Jak często należy kontaktować się ze swoją Siecią?

- A. Kontaktuj się z ludźmi codziennie.
- B. Kontaktuj się z kluczowymi osobami co około 6 miesięcy.
- C. Skontaktuj się z każdym z listy tylko raz.

3. Jak się dobrze sprzedawać

- A. Poproś o pracę lub umowę od razu.
- B. Zaproponuj, żeby nadrobić zaległości
- C. Nie oferuj niczego; niech kontaktują się z Tobą, kiedy chcą.

4. Jak rozszerzyć swoją sieć

- A. Ignoruj prośby innych o kontakt.
- B. Odpowiadaj tym, którzy kontaktują się z Tobą w celu stworzenia sieci kontaktów.
- C. Nie powinieneś nic robić; Twoja Sieć i tak będzie rosła.

ETAP 3: ZAKŁADANIE SWOJEJ FIRMY

1. Przedsiębiorczości

"Przedsiębiorca": to miłe słowo, prawda? Jednak jest ono również często nadużywane: czy naprawdę wiesz, co ono oznacza?

Prawda czy fałsz? Zakreśl właściwą odpowiedź dla każdego pytania:

- 1. Być przedsiębiorcą to znaczy założyć własną firmę. **Prawda/Falsz**
- 2. Bycie przedsiębiorczym to raczej sposób myślenia. **Prawda/Falsz**
- 3. Aby zostać przedsiębiorcą, będziesz potrzebował wielu umiejętności transferowalnych, takich jak zarządzanie biznesem, umiejętności komunikacyjne, techniczne, marketingowe, finansowe i obsługi klienta. **Prawda/Falsz**

2. Przedsiębiorczości

Umiejętności zawodowe dzielą się na trzy kategorie: umiejętności miękkie, umiejętności twarde i umiejętności uniwersalne. Jako przedsiębiorca będziesz musiał opanować je wszystkie!

Do jakiego rodzaju umiejętności odnoszą się te zdania? Zakreśl właściwe!

1. Umiejętności, które mogą być przydatne w różnych zawodach i dyscyplinach, takie jak rozwiązywanie problemów, przywództwo czy krytyczne myślenie.

- A. Miękkie
- B. Twarde
- C. Transferowalne

2. Osobiste umiejętności i cechy, które umożliwiają komuś efektywną i harmonijną pracę z innymi ludźmi, takie jak empatia, umiejętność pracy w zespole czy zdolności komunikacyjne.

- A. Miękkie
- B. Twarde
- C. Transferowalne

3. Konkretnie umiejętności, takie jak analityka danych czy umiejętności copywriterskie, pozwalają komuś z powodzeniem wykonywać swoją pracę w określonych obszarach.

- A. Miękkie
- B. Twarde
- C. Transferowalne

3. Jak zostać lepszym przedsiębiorcą

Jak stać się dobrym (lub lepszym) przedsiębiorcą?

Zapisz, co uważasz za najważniejsze umiejętności przedsiębiorcy i porównaj je z MOOC.

Czy Twoje pomysły pokrywają się z tymi z MOOC? Które umiejętności musisz poprawić?

Networking 2.0

Nie musisz uczestniczyć tylko w osobistych wydarzeniach networkingowych:
pozostań w kontakcie ze swoją siecią online!

Zakreśl kółkiem prawidłową odpowiedź na każde z poniższych pytań:

1. Dlaczego networking jest ważny?

A. Ponieważ dzięki temu Twoja wiedza jest aktualizowana, a Ty możesz poszerzyć pulę swoich klientów.

B. Bo na imprezach networkingowych zawsze jest dobre jedzenie.

2. Czy istnieją wydarzenia online i offline?

A. Nie, powinieneś budować relacje tylko osobiście.

B. Oczywiście tak, abyś mógł bez problemu dopasować odpowiednie do swojego harmonogramu.

3. Budowanie mojej cyfrowej obecności jest ważne.

A. Nie wypada wtrącać się do rozmów innych ludzi.

B. Oczywiście, że tak, daj się poznać!

4. Możesz wspierać innych, udostępniając ich treści.

A. Tak, możesz!!! Jeśli będziesz udostępniał treści innych, oni chętniej będą udostępniać Twoje.

B. Wystarczy poprosić ich o udostępnienie Twoich treści.

5. Zawsze pytaj o opinie

A. Tak, tak i tak! Byłoby pomocne, gdybyś miał informacje zwrotne na temat poprawy swojej działalności.

B. Nie trzeba prosić o informację zwrotną.

ETAP 4: PRACA ZDALNA

1. Sprawnie z domu

Pracując w domu, należy stworzyć przyjemne środowisko pracy i unikać czynników rozpraszających. Sprawdźmy, co wiesz o pracy zdalnej.

Zakreśl właściwą odpowiedź na każde pytanie:

1. Czy praca zdalna może być bardziej efektywna niż praca w biurze?
 - A. Tak, ale to zależy od danej osoby.
 - B. Domowe biuro jest zawsze bardziej efektywne..
2. W jakim przypadku ludzie zazwyczaj pracują więcej dziennie? Praca zdalna czy biurowa?
 - A. Ludzie pracują więcej z domowego biura, bo trudniej się "wyłączyć".
 - B. Ludzie pracują więcej z biura.
3. Czy powinienem monitorować swoją efektywność w domowym biurze?
 - A. Tak, w ten sposób można określić problemy i znaleźć ich rozwiązanie.
 - B. Nie, home office nie różni się od pracy biurowej.

2. Ryzyko pracy zdalnej

Praca zdalna może być trudna, gdy wokół jest wiele rozpraszających czynników. Ale to nie jedyny problem!

Wypisz główne zagrożenia związane z pracą zdalną, od zadań, nad którymi pracujesz, po ogólną ścieżkę kariery.

Następnie sprawdź MOOC lub sekcję odpowiedzi!

3. Praca a życie

Kiedy pracujesz w domu, może być trudno odróżnić, czy jesteś w pracy, czy w życiu prywatnym. Odpowiadając na nie, zadaj sobie następujące pytania: być może robisz zbyt wiele, a zrobienie sobie przerwy z pewnością pomogłoby Twojej produktywności i morale!

Zakreśl kółkiem odpowiedź na każde z poniższych pytań:

1. Czy trudno jest odłączyć się od pracy w domowym biurze?

A. To wcale nie jest trudne.

B. Tak, ponieważ mam stały dostęp do rzeczy związanych z pracą, trudno jest je ominąć i przestać pracować.

2. Czy robienie przerw jest ważne?

A. Tak, twój mózg potrzebuje trochę odpoczynku, aby zachować efektywność.

B. Nie, przerwy są przereklamowane.

3. Czy ciągle przepracowanie jest zdrowe?

A. Tak, i to sprawia, że jesteś bardziej produktywny stale.

B. Nie ma mowy! Ciągłe przepracowanie może spowodować wypalenie!
Staraj się tego unikać!

4. Rozproszenia w domu

Podczas pracy w domu rozpraszacze są wszędzie! Pamiętaj, aby je zidentyfikować, aby lepiej ich unikać!

Prawda czy fałsz? Odpowiedz na poniższe pytania:

1. Praca w domu może być pełna rozproszeń. **Prawda/Fałsz**

2. Posiadanie pokoju biurowego, lub przynajmniej kąta, z którego zawsze można pracować jest ważne. **Prawda/Fałsz**

3. Lepsze zarządzanie czasem pomaga uniknąć rozproszenia uwagi.

Prawda/Fałsz

4. Jeśli chcesz zwiększyć swoją motywację, nagradzaj się po każdym wykonanym zadaniu. **Prawda/Falsz**

ETAP 5: BARDZIEJ EKOLOGICZNE PRAKTYKI

1. Eco home-office

Nawet jeśli pracujesz z domu i w związku z tym unikasz porannych i wieczornych dojazdów do pracy, nie oznacza to, że Twój wpływ na środowisko nie istnieje. Jaki dokładnie jest Twój ślad węglowy?

Zakreśl kółkiem właściwą odpowiedź na każde z poniższych pytań:

1. Globalne wykorzystanie wideo (streaming, rozmowy wideo itp.) na rok Emisja CO₂.

- A. 3.000 ton
- B. 3 miliony ton
- C. 300 milionów ton

2. E-mail "Dziękuję" generuje około...

- A. 0,1g CO₂
- B. 1g CO₂
- C. 10g CO₂

3. Każdego roku centra danych (dla magazynów w chmurze lub serwerów stron internetowych) zużywają około...

- A. 500Mt CO₂
- B. 900Mt CO₂
- C. 1,5Gt CO₂

2. Redukcja wpływu

Choć pracując jako wirtualny asystent nie można zredukować swojego wpływu na środowisko do zera gramów CO₂ rocznie, wciąż można podjąć pewne działania, by zminimalizować swój wpływ na środowisko.

Zakreśl kółkiem złą radę w każdej z poniższych serii sugestii, aby poprawić swój ślad węglowy.

1. Aby zmniejszyć swój ślad węglowy, możesz...

- A. Używaj urządzeń używanych
- B. Używaj chmury do przechowywania swoich plików
- C. Stosuj tusz wolny od lotnych związków organicznych

2. Ponadto, powinieneś...

- A. Drukuj swoje dokumenty w domu
- B. Usuń stare pliki z platform internetowych
- C. Korzystaj z wideo tylko w razie potrzeby

3. W końcu możesz...

- A. Zmniejsz jasność ekranu
- B. Preferuj wydarzenia osobiste a nie te dla dużych grup ludzi
- C. Wysyłaj SMS-y zamiast e-maili

3. O zielonej stronie

Istnieje kilka opcji, jeśli chodzi o zmniejszenie śladu węglowego witryny. Odpowiedz na poniższe pytania, aby dowiedzieć się, co możesz zrobić, aby ograniczyć swój wpływ na środowisko!

Prawda czy fałsz? Zakreśl właściwą odpowiedź na poniższe pytania:

1. Posiadanie zoptymalizowanego SEO zwiększy Twój ślad węglowy.

Prawda/Fałsz

2. Posiadanie lazyloadu i zdjęć o niższej jakości jest lepsze dla środowiska.

Prawda/Fałsz

3. Możesz zachować stronę z wszystkimi poprzednimi wiadomościami z Twojej witryny. **Prawda/Falsz**

4. O greenwashingu

Greenwashing to słowo, które często słyszymy, choć jego znaczenie nie zawsze jest w pełni zrozumiałe. Co to dokładnie jest? Rozwiąż quiz!

Zakreśl właściwą odpowiedź na poniższe pytania:

1. Po pierwsze, czym jest greenwashing?

- A. Używanie niejasnych słów, które brzmią ekologicznie
- B. Zmiany klimatyczne wykorzystywane jako uzasadnienie dla przemocy
- C. Zielona czcionka wprowadzająca klientów w błąd, aby kupili Twój produkt

2. Co można zrobić, aby tego uniknąć?

- A. Przedstawić dane na poparcie swoich twierdzeń
- B. Zasadź sam drzewo, aby pokazać swoje zaangażowanie
- C. Cytuj znanych działaczy klimatycznych na swojej stronie internetowej

3. Możesz też...

- A: Podać dowody na to, jak ograniczasz swoją emisję CO₂
- B: Porównaj swój biznes z innymi
- C: Bądź rzecznikiem swoich kolejnych działań proekologicznych

ODPOWIEDZI

Etap 1: Zostanie VA

1. Jak zostać VA.

1. A I C
2. A I B
3. C

2. Zbudować portfolio

1. Prawda
2. Prawda
3. Fałsz
4. Prawda
5. Fałsz
6. Fałsz
7. Prawda
8. Fałsz
9. Fałsz
10. Prawda

3. Zdobyć klientów

1. A
2. B
3. A

4. Jak się inspirować

1. B
2. B
3. A
4. A
5. A

Etap 2: Promowanie siebie

1. Autopromocji

1. B
2. A
3. B
4. A
5. B

2. Social mediów

1. Facebook
2. LinkedIn
3. Instagram
4. Twitter (X)
5. YouTube
6. TikTok
7. Snapchat

3. Networkingu

1. Prawda
2. Fałsz
3. Fałsz
4. Prawda
5. Prawda

4. Utrzymywania sieci

1. B
2. B
3. B
4. B

Etap 3: Zakładanie swojej firmy

1. Przedsiębiorczości

1. Fałsz
2. Prawda
3. Prawda

2. Przedsiębiorczości

1. Transferowalne
2. Miękkie
3. Twarde

3. Jak zostać lepszym przedsiębiorcą

Wszystkie odpowiedzi znajdują się w lekcji MOOC.

4. Networking 2.0

1. A
2. B
3. B
4. A
5. A

Etap 4: Praca zdalna

1. Sprawnie z domu

1. A
2. A
3. A

2. Ryzyko pracy zdalnej

komunikacja i współpraca
utrzymanie równowagi między życiem zawodowym a prywatnym

rozproszenie uwagi i brak motywacji awans i rozwój kariery.

3. Praca a życie

1. B
2. A
3. B

4. Rozproszenia w domu

1. Prawda
2. Prawda
3. Prawda
4. Prawda

Etap 5: Bardziej ekologiczne praktyki

1. Eco home-office

1. C
2. B
3. B

2. Redukcja wpływu

1. B
2. A
3. B

3. O zielonej stronie

1. Fałsz
2. Prawda
3. Fałsz

4. O greenwashingu

1. A
2. A
3. A



Sfinansowane ze środków UE (kod projektu: 2021-1-FR01-KA220-VET-000033162). Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

Ta publikacja jest udostępniona na licencji Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>).