



**Punttic Muntanyola  
Granollers**

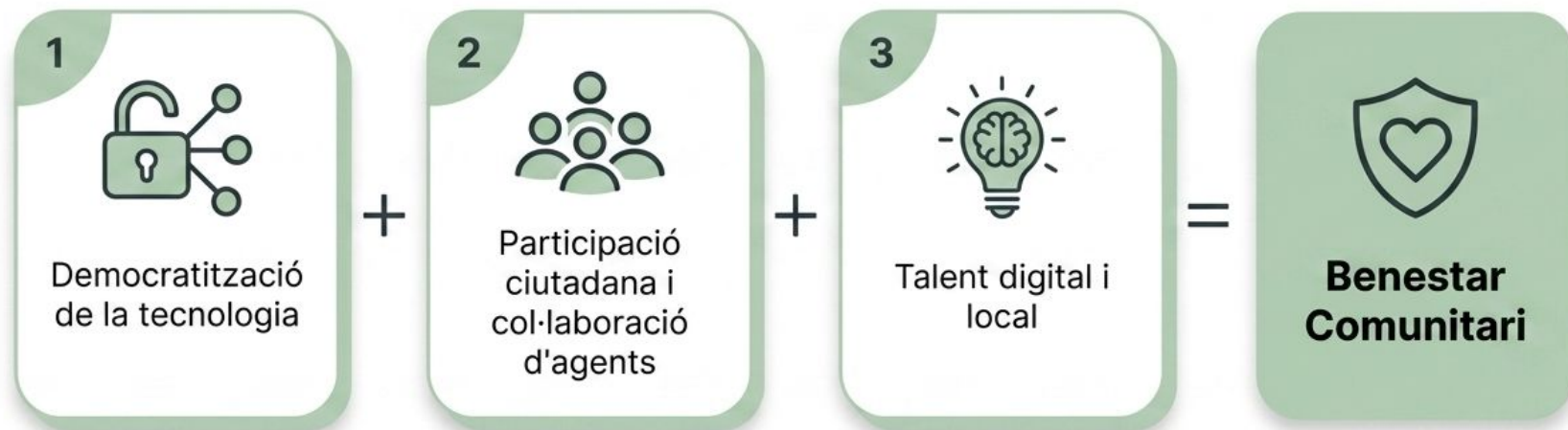
# Programa de Benestar Digital

Estratègies per a emprenedors i autònoms en l'era de la connectivitat

1. Coneix nos hàbit per aconseguir el teu benestar digital
2. Millora la teva productivitat
3. Aconsegueix l'equilibri en l'ús de la tecnologia

# La Filosofia: Innovació Social Digital

Tecnologies digitals i col·laboració oberta per crear solucions eficaces a reptes socials.



# L'Evolució de l'Ecosistema (2013-2026)

De l'alfabetització tecnològica al benestar integral al Vallès Oriental

## Fase 1: 2013-2018 (Creació i Talent)

Inici de la formació digital a Can Muntanyola. Naixement d'EmprènTIC i del Viver d'Empreses Roca Umbert.

## Fase 2: 2019-2023 (Comunitat i Connexió)

Impuls de projectes col·laboratius com Emprèn Lab i el Directori de professionals digitals. Arribada del Kit Digital i efectes col·laterals de la digitalització massiva.

## Fase 3: 2024-2026 (Benestar i Equilibri)

Llançament del **Programa de Benestar Digital** i el pòdcast **Kit Kat Digital**. Col·laboració amb xarxes de salut i wellness.



# Comunitat: talent digital per negocis locals

## Directori de professionals digitals i Showroom : nous negocis digitals

93.961.47.83 | [emprenedoragm@granollers.cat](mailto:emprenedoragm@granollers.cat) | X | f | i | y | M



El Projecte ▾ Benestar Digital ▾ Training ETS DIGITAL ▾ Recursos ▾ **Comunitat** ▾ CONTACTE |

### COMUNITAT

Connectem professionals digitals amb nous negocis locals a Granollers

La comunitat digital de Granollers és una proposta realitzada pels assistents de la trobades d'innovació social digital [#WorldcaféNET](#) 2018 i [#WorldcaféTIC](#) al 2017

Està formada per emprenedors, autònoms/es i empreses que volen treballar a nivell local, visibilitzant el talent i els projectes Km 0.

Conex les avantatges de **formar-ne part!**

**DIRECTORI DE PROFESSIONALS**

**SHOWROOM de PROJECTES**

## Consulta les negocis digitals creats a Granollers Mercat

El showroom de Granollers Mercat neix amb l'objectiu de visibilitzar els projectes emprenedors del nostre servei, tant si estan en fase de llançament, com si són negocis en fase de consolidació. En aquest darrer cas, ajudem a les empreses a digitalitzar el seu negoci i a estar presents a Internet.

- ALL
- ANIMACIÓ
- ARQUITECTURA DE LA INFORMACIÓ
- BRANDING I IDENTITAT DIGITAL
- COMUNICACIÓ
- CONSULTORIA CREATIVA
- COPYWRITING
- DESENVOLUPAMENT APPS
- DESENVOLUPAMENT WEB
- DIGITAL TWIN
- DISSENY GRÀFIC
- DISSENY INDUSTRIAL
- DISSENY WEB
- DRON
- E-COMMERCE
- EMPRENEDORA
- EMPRESA
- ENGINYERIA
- FORMADOR PROGRAMA ETS DIGITAL
- FOTOGRAFIA I VÍDEO
- GOOGLE PHOTOGRAPHER
- IMPRESSIÓ 3D
- KIT DIGITAL
- MÀRQUETING
- PROGRAMARI LLIURE
- PUBLICITAT
- ROBÒTICA
- SHOWROOM EMPRENEDORIA GRANOLLERS
- TIPUS D'ORGANITZACIÓ
- TRADUCCIÓ
- UI/UX
- XARXES SOCIALS



Nutrició canina i felina



**IMPULSA**  
Active Body | Creative Mind



# El Punt d'Irrupció: Quan la connexió esgota

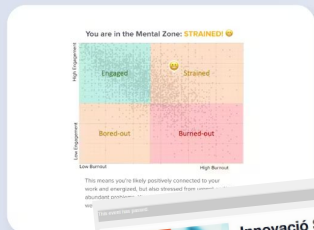
Els efectes col·laterals de la COVID-19 en la comunitat emprenedora.



Matrix

**La tecnologia que va salvar els nostres negocis ara està esgotant les nostres ments.**

Burnout Index 2.0 by yerbo



Find out your position in the **Mental Zone matrix** and compare it to the global distribution.



**1**  
La fatiga digital ha provocat un augment de l'esgotament ("Burnout") al sector tecnològic.

**2**  
La frontera entre la zona de compromís (Engaged) i l'esgotament (Strained/Burned-out) ha desaparegut.

**3**  
**Resposta:** Cal aplicar la Innovació Social Digital per a la salut i el benestar de la comunitat.

# Matriu de Diagnòstic: Els 6 Reptes digitals

Identifica els símptomes de la hiperconnectivitat en el tue dia a dia com a autònom



Sobrecàrrega d'eines



Límits poc clars entre vida  
laboral i personal



Hiperconnectivitat  
generalitzada



Dependència emocional de  
l'activitat digital



Autoexigència i  
autoavaluació constant



Pressió de ser "multitask" i  
"sempre disponibles"

# La Solució: Programa de Benestar Digital (2024-2026)

La resposta comunitària que un punttic pot aportar

Treball en xarxa actiu amb el Clúster empresarial **Wellbeing / Benestar**, Roca Umbert, i agents econòmics locals.

## Programa de Benestar Digital

**1. Diagnòstic i conscienciació:** Eines per mesurar l' impacte de la tecnologia.

**2. Hàbits accionables:** Guies pràctiques per a la gestió diària del temps i les eines.

**3. Comunitat i suport:** Espais de trobada i recursos oberts per a professionals i ciutadans.

# Formació: no sempre és la solució

## Webinars



### Cuida La Teva Salut Articular, Física i Mental A Través Del Moviment

Dies: 27 juny, de 15 a 17.30 h

Format: presencial

Aprofitem l'estiu per canviar d'hàbits amb David Mayorgas

Practicarem la **pausa activa per moure'ns, aprendre a respirar i combatre el sedentarisme i fer una vida més sana**



### SomNúvol: Eines Eficients D'Oficina i Teletreball Amb Programari Lliure.

Dies: 3 de juliol, de 9.30 a 11.30 h

Format: online

Coneix els serveis e programari lliure que ofereix **Som Núvol** com alternativa eficient d'eines per a treballar



### Eines De Productivitat i Benestar Digital Per A Emprendadors i Persones Autònomes

Dia: 10 de juliol, de 9.30 a 11.30 h

Format: online

La tecnologia està creada per solucionar i facilitar la vida i la productivitat professional. En aquests taller coneixerem eines que ens poden ajudar a millorar el nostre benestar i la productivitat



### Digital Wellness: Aprofita l'estiu per crear la teva dieta digital

Dia: 17 de juliol, de 9.30 a 12.30 h

Format: online

Et permetrà fer un seguiment de forma objectiva i tangible, posar a prova el teu compromís amb tu mateix. Aplicarem tecnologia de freqüència cardíaca per mesurar resultats i conèixer l'evolució.

# Kit d'Eines 1: Diagnòstic i Hàbits Diaris

Recursos immediats per a emprenedors i autònoms.



## 1. Avalua't:

**Calcula el teu grau de connectivitat amb la tecnologia.**

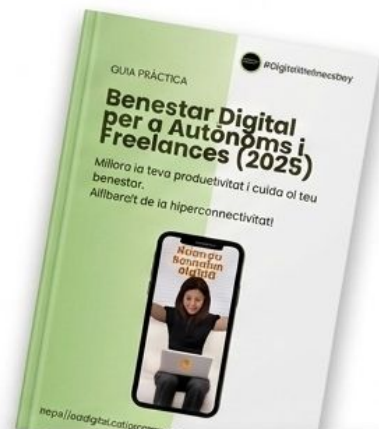
Escaneja el codi per conèixer el teu punt de partida.



## 2. Actua:

**Guia ràpida '4 Tips per a crear la teva dieta digital'.**

Viu i treballa de forma creativa sense estrès ni ansietat.




**3. Consolida: 'Guia Pràctica: Benestar Digital per a Autònoms i Freelances (2025)'.**


Millora la productivitat i allibera't de la hiperconnectivitat.

# Formats híbrids: networking en clau de benestar

**Resum de la jornada de Benestar digital a Granollers**



**19 de novembre a Can Muntanyola**



**feliciCat**


Promovem, estudiem i comuniquem els 8 benes conformen la felicitat per col·lectiva en diferents entorns.



**Eduard Alcaraz**



**Seguim treballant amb la calculadora de connectivitat i l'ecosistema digital**



**Elisabet Bach**

**pimec** Observatori de la pimec de Catalunya

L'Observatori de la Pimec de Catalunya

L'Observatori de la Pimec de Catalunya és el departament d'estadística de la pimec (Les pimes) i subministra coneixement de les seves empreses per bé que no disposen



**Antoni Baena**

**INCONVENIENTS: SALUT SOCIAL I ESTRÉS**

**UOC** Universitat Oberta de Catalunya

- **Disolució espai i temps**
- **Tecnoestrès** i pressió per disponibilitat contínua: la hiperconnectivitat
- **Tecnofatiga**: intensificació i ritme de treball (excés de notificacions): insomni, burnout, manca de concentració, insomni, insatisfacció del temps lliure,

- anxietat, taquicàrdia, problemes digestius, etc.
- **Aïllament i deteriorament de relacions** interpersonals: la comunicació digital poden portar a hàbits de treball més solitaris, dificultant la col·laboració
- **Síndrome de l'impostor**
- **Desmotivació**

**Doble Rol de l'autònom**

Per als professionals autònoms, el telèfon personal és tant la seva eina de treball com el seu mitjà de descans, cosa que esborra les fronteres entre l'àmbit laboral i el personal i afecta el descans.



# PANTALLES

## GUIA DE LECTURA



**FINS ALS 3 ANYS ES DESACONSELLA L'ÚS DE PANTALLES. FES EL MENOR ÚS POSSIBLE DEL TELÈFON MÒBIL QUAN SIGUIS AMB L'INFANT**



De 0 a 3, res de pantalles!



Tot el que heu de saber sobre internet...



**FOMENTA UN ÚS LÚDIC, EDUCATIU I COMUNICATIU DE LES PANTALLES**



Conectados y empoderados



Crecer con pantallas



**ESTABLEIX LÍMITS FLEXIBLES PER TAL DE REGULAR-NE L'ÚS, AFAVORINT LA SEVA AUTONOMIA I RESPONSABILITAT**



Mòbils i pantalles a les infancies i adolescències



Viure entre pantalles



Redes sociales y menores



Niños sobresimulados



Empantallados



La generación like



Adolescentes hiperconectados y felices.



Cariño, he conectado a los niños

# Recursos de benestar digital adreçat a famílies

El Servei de **Salut Pública i Consum** de l'Ajuntament de Granollers impulsa el **Pla de Prevenció d'Addiccions de Granollers (2022– 2026)**, una iniciativa que promou una mirada preventiva, positiva i comunitària sobre els consums

Biblioteca Roca Umbert de Granollers



1. Dejudi Tecnològic i Desconexió

2. Comprensió de les Addiccions

3. Oci i diversió sense pantalles

4. Dejudi Tecnològic i Desconexió

# Visió de futur : El Camí a Seguir

L'evolució de l'ecosistema digital local

- 1. Perspectiva Lúdica:** Tractar la temàtica del benestar no com una restricció, sino des d'una vessant lúdica i positiva
- 2. Innovació social digital:** Mantenir la col·laboració oberta entre les institucions, empreses i ciutadania com a motor de canvi
- 3. Adopció conscient d'Eines (IA):** Incloure eines tecnològiques emergents com la Intel·ligència Artificial, integrant-les de forma productiva i saludable, sense caure en noves dependències





**Gràcies!**

**Núria Lloret - [nlloret@granollers.cat](mailto:nlloret@granollers.cat)**