**Ресурсный антистресс. Выпуск 16**

**Что делать с вебинарофобией?**

За время самоизоляции стало понятно, что интернет — это неотъемлемая часть человеческой жизни, без него человечество уже не может существовать. Работа, учеба, развлечения и все сфере жизни в условиях пандемии перенеслись в интернет. Многим из-за перехода на дистанционный формат пришлось освоить новые для себя инструменты: начать пользоваться сервисами для групповых звонков и онлайн-трансляций, облачными решениями и менеджерами задач.

Все отметили удобства данной ситуации, переход в онлайн режим помог людям не только не потерять связь друг с другом, но и обучиться чем-то новому. Появилось большое количество бесплатных ресурсов, связанных не только с развлечение, но и с работой и учебой. И так как люди не могли вживую проводить мероприятия, встречи и совещания, то на просторах интернета появилось большое количество мастер-классов, вебинаров и онлайн мероприятий. Стоит отметить, что были не только платные, но и бесплатные конференции подобного плана. И если изначально человек, которого заперли в четырех стенах, был открыт всему новому, ему хотелось получить как можно больше полезной информации, то сейчас ситуация поменялась. Люди стали более избирательными по отношению к контенту. Рейтинги онлайн платформ, количество участвующих и просмотров резко сокращаются, а также все чаще можно услышать то, что за стихийным потоком вебинаров и мастер-классов человек не успевает просто поработать и сделать необходимые дела по дому. От такого большого потока информации появилось новое понятие — вебинарофобия.

Каждый день проходит огромное количество вебинаров, где мы усваиваем много информации. За всем этим мы совершенно забываем, каковы могут быть последствия ее постоянного потребления.

Так, например, перегруженность информацией может привести к синдрому информационной усталости. Кроме того, у современных людей, особенно у молодежи, появляются серьезные проблемы с усидчивостью и усвоением этой самой информации. Из всего этого следует простой вывод, что информация, которую мы поглощаем, конечно, крайне важна, но при этом ничуть не менее важно соотношение её количества и качества.

Так как же не пострадать от вебинарофобии? Есть несколько критериев (фильтров), которые помогут не допустить её появления.

1. **Критерий полезности.**

Любая информация должна нести в себе определенную пользу. Нужно четко понимать, зачем вам нужны те или иные знания. Ценной будет та информация, которая помогает вам в достижении ваших целей. Все, что не удовлетворяет этому критерию — информационный шум.

1. **Критерий достоверности.**

Этот критерий безусловно самый важный, ведь именно достоверная информация влияет на качество наших знаний. Достоверность определяется надежностью источника. Чем надежнее источник, тем больше вероятность того, что информация окажется верной. Боремся с фейками!

1. **Критерий избыточности.**

Если информация доступна и ее легко найти, то это повышает уровень ее достоверности. Но чрезмерная избыточность снижает ценность такой информации.

1. **Критерий практичности.**

Знание бесполезно, если его нельзя применить на практике. Польза информации во многом определяется практикой.

Опираясь на эти критерии, можно обезопасить себя от вебинарофобии. И помните, что все хорошо в меру.

Вот что считают эксперты Ресурсного центра в сфере национальных отношений.

**Евгения Абрамовна Михалева, директор Ресурсного центра в сфере национальных отношений, Первый заместитель Председателя Совета Ассамблеи народов России**:

**1. Что делать с вебинарофобией?**

Я считаю, что с вебинарофобией нужно бороться вебинарами. Они должны быть качественными, содержательными и интересными. Очень важно, чтобы вебинары были разными — это могут быть лекции, семинары, мастер-классы. Они должны быть не только интересными, но и полезными.

Сейчас наблюдается сильный рост информационного перенасыщения, поэтому необходимо грамотно распределять свои силы, а также фильтровать информацию. Чтобы не страдать от вебинарофобии, нужно чередовать приятные личные моменты с работой в интернете, онлайн истории с офлайн, делать перерывы в вебинарах. У меня тоже вебинарофобия, но с ней я борюсь, чередуя различные формы работы и отдыха. Нужно фильтровать, что надо и что не надо, четко определять приоритеты, составлять временной график, с помощью которого человек будет понимать и видеть, что у него есть личное время, разграничивать работу и отдых.

Поэтому, чтобы не страдать вебинарофобией, нужно:

* выбирать интересную и полезную тему;
* четко расставлять приоритеты;
* не смотреть все подряд;
* понимать, кто предлагает качественный продукт и кому вы доверяете.

**2. Плюсы в активном использовании интернета для НКО?**

К сожалению, люди переходят из крайности в крайность, нужно грамотно сочетать онлайн и офлайн. Даже после выхода из самоизоляции не стоит отказываться от онлайн-истории. В онлайне мы расширяем целевую аудиторию, привлекаем новых людей, охватываем всю территорию России. Но при этом, в онлайн мы теряем человеческий аспект, визуальный и личный контакт. Многие пытаются воспользоваться ситуацией и просто создать на вебинаре эффект присутствия, но стоит учитывать, что лектору не всегда комфортно, если он видит черные безмолвные окошки. В онлайне меньше взаимодействия, уходит мотивация поездок, начинается психологический кризис и нехватка времени.

Но все же несомненные плюсы в активном использовании интернета для НКО в том, что появляются новые люди, увеличивается целевая аудитория, происходит более активный охват регионов, возможен обширный выбор различных тем и экспертов, а также есть возможность самим выбрать организации, проводящие качественные вебинары, возникают новые контакты. Главное — грамотно фильтровать информацию, чтобы не было передоза.

Давайте общаться в офлайн, не забывая про онлайн, и наоборот.

**Ализаде Мехти Ганифа оглы, специалист по развитию НКО, эксперт международных межправительственных и благотворительных организаций, тренер-консультант:**

1. **Что делать с вебинарофобией?**

* Принять реальность. Наша жизнь изменилась. КОВИД изменил не только отношение к гигиене, но и формат общения. Поэтому, нравится нам это или нет, мы вынуждены будем подстраиваться иначе мы рискуем упустить много возможностей.
* Создать рабочее место для выхода в эфир. Не все мы готовы делиться своим личным (интерьером квартиры) с коллегами. Найдите в своем доме место, которое наименее отражает вас и где нет ваших личных вещей на заднем фоне. Таким образом у вас не будет ощущения вмешательства в ваше личное пространство.

1. **Какие есть плюсы в активном использовании интернета для НКО?**

Помимо всех очевидных преимуществ, я бы хотел остановиться на одном — снижение расходов, энергии и времени.

**Татьяна Булатовна Сейфи, эксперт в сфере поддержки и развития некоммерческих организаций:**

1. **Что делать с вебинарофобией?**

Я бы не стала называть чувство, которое многие из нас испытывают сегодня от одного слова «вебинар», фобией. Скорее, это усталость от самого формата: как ни старайся, он не дает ощущение живого общения и обмена позитивной энергией. Устали слушатели, устали спикеры. Что с этим делать? Думаю, слушателям быть разборчивее, выбирать только те программы и курсы, которые действительно нужны и полезны: полученные знания будут применены на практике и качественно повлияют на вашу жизнь, работу, вашу организацию или благополучателей. Главный критерий выбора ― насколько тот или иной вебинар «попадает» в ваши жизненные цели, приоритеты или стратегию индивидуального развития. Такая вебинарная «диета» спасет и от фобии, и от апатии. Ну и конечно, очень нужны «разгрузочные» дни. Позвольте себе хоть иногда отдаваться праздности или уединенной беседе самим с собой.

1. **Какие есть плюсы в активном использовании интернета для НКО?**

На мой взгляд, для многих НКО вынужденное перемещение живой жизни в Интернет-пространство стало вызовом, потребовало от руководителей и сотрудников некоммерческих организаций новых знаний, навыков, образа мыслей, наконец. И главный плюс здесь ― это осознанная необходимость НКО профессионально расти, овладевать теми технологиями или инструментами, которые до сих пор не были особо востребованы ни в управлении организацией, ни в коммуникациях с целевыми группами или партнерами. Чем больше мы отвечаем реалиям времени, тем мы сильнее и интереснее другим, тем шире наши возможности, тем мы свободнее. Информационный мир и новое пространство общения сегодня стали для многих некоммерческих организаций «обжитыми», понятными, соразмерными. И это вопрос инновационного развития НКО. Есть и еще один важный плюс в том, что некоммерческие организации превращают Интернет в комфортную среду обитания для себя. НКО в этом информационном океане уже не маленькие рыбки, а грациозные дельфины. Их видят, им доверяют, они обретают сторонников, единомышленников, партнеров, доноров. Устойчивое присутствие в Интернет-пространстве обеспечивает информационную открытость, прозрачность, понятность деятельности некоммерческих организаций, продвижение как отдельно взятых НКО, так и самих идей благотворительности и человеческой солидарности. Мне кажется, что гамлетовский вопрос относительно использования информационных технологий в деятельности НКО даже не стоит: Интернет есть, его не может не быть. При этом плюсы огромны, минусы неизбежны, но в этой диалектике и рождается новое.

**Любопытные ссылки:**

* [**Как перенести классный ивент в онлайн, даже если вы ненавидите вебинары.**](https://vc.ru/marketing/123573-kak-perenesti-klassnyy-ivent-v-onlayn-dazhe-esli-vy-nenavidite-vebinary) А ещё заставить почти 50 человек просидеть перед монитором 20 часов за двое суток. И чтобы никто не жаловался.

Об этом интересном опыте расскажут Арсений Ашомко, Никита Белоголовцев и Родион Скрябин. Они делают двухдневные курсы-интенсивы в разных городах. Из-за пандемии им пришлось преобразовать свою деятельность, поэтому ребята организовали такой онлайн-курс, на котором всем было хорошо, весело и полезно так же, как если бы это происходило вживую.

* [**Как справиться с информационным "передозом" в условиях пандемии?**](https://www.youtube.com/watch?v=LscjcJjb1Uc)

Как познать информационный дзен? Разведчик-нелегал, эксперт дискуссионного клуба Валдай Андрей Безруков, писатель-фантаст, лауреат премий Вадим Панов, сценарист и эксперт по стратегическим коммуникациям Александр Цыпкин, модератор ― ведущий канала Россия 24 Алексей Бобровский обсудили, как отличить правду от информационного шума и фейков, когда в условиях глобальной цифровизации проверенная информация ― самый ликвидный актив.