

TECNOSTRESS

Descrizione:

Un corso innovativo per affrontare e gestire lo stress derivante dall'uso intensivo della tecnologia. I partecipanti impareranno a bilanciare vita digitale e benessere personale, scoprendo strategie per migliorare la salute mentale nell'era digitale.

Obiettivi:

- Riconoscere i segnali del tecnostress.
- Applicare strategie per bilanciare l'uso della tecnologia.
- Migliorare il benessere digitale e personale.