

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.



Contenuti:

Consapevolezza e definizioni

Analisi critica delle parole chiave più usate negli ultimi anni (tra cui "ansia")

Comprendere come nascono lo stress e il tecno stress
Sovraccarico cognitivo e impatto sulla nostra fisiologia
Differenza tra sistema nervoso regolato e disregolato

Stress e lavoro

Approfondimento sullo stress in ambito professionale

Dati e ricerche: la mente umana può elaborare fino a 120 bit di informazione al secondo

Implicazioni per la gestione del carico mentale e delle performance

Strumenti e tecniche pratiche

Due kit di "sopravvivenza":

Kit per richiamare lucidità e resistenza nelle decisioni

Kit per allenare equilibrio, visione, concentrazione e flessibilità

Applicazione concreta per integrare le competenze nella quotidianità



DURATA: 4 ore



MODALITÀ : 1 sessione webinar