



Déconnecter pour mieux être connecté

Public

(À partir de 15 ans)
Jeune adulte ou adulte, étudiant,
travailleur ou indépendant, utilisant
les nouvelles technologies (dans le
cadre de son travail/étude ou
utilisation privée)

Quand ?

Judi 10 octobre
De 19 h à 21 h

Où ?

Rue de Marche 79
6600 - Bastogne

Coût ?

Gratuit

(financé dans le cadre de la convention INAMI SPPL)

Quoi?

Lors d'une séance de groupe, encadrée par deux psychologues conventionnés, vous serez sensibilisés à l'hyperconnexion et aux risques pour la santé (épuisement et burn-out). Les intervenants vous donneront des pistes de réflexions pour une meilleure relation avec les nouvelles technologies.

Les objectifs (d'apprentissage) des participants sont:

- Comprendre ce qu'est l'hyperconnexion
- Apprendre à repérer une utilisation problématique
- Définir la notion de blurring
- Ouvrir les perspectives de la digital detox

Organisateur

PSYLUX (Réseau ProxiRéLux)

Infos & Inscription

- Email : MAES Gerald : maesgerald@hotmail.com
- Tel.: +32 477 59 21 23
- Inscription obligatoire

