

AUMENTARE LA CONCENTRAZIONE

COME GESTIRE LE DISTRAZIONI DIGITALI

Formazione sul rapporto tra Tecnologia e Psicologia

in partnership con



Cod. QE0	Il corso
Destinatari	A tutte le persone interessate a migliorare la propria concentrazione
Struttura	4 video lezioni di ca. 20 minuti ognuna
Durata	80 minuti
Attestato	Si scarica e/o si stampa dopo aver: – concluso l'intero percorso formativo; – compilato il questionario della qualità percepita (obbligatorio)

PRESENTAZIONE

Un corso in quattro moduli da 15/20 minuti l'uno che fornisce strategie per aumentare la propria concentrazione. Le informazioni presentate sono sostenute da evidenze scientifiche.

Il corso illustra quindici strategie pratiche per poter lavorare sulla propria concentrazione.

Per quanto riguarda le fonti di distrazione ci si concentra in particolare su quelle digitali in quanto prevalenti per chi lavora nell'ambito della conoscenza e quindi prevalentemente con computer, smartphone e tablet.

DOCENTE - DOTT.SSA MONICA BORMETTI

Psicologa e consulente sul benessere digitale. Formatore di corsi sulle strategie del benessere digitale. Autrice di "#Egophonia, gli smartphone fra noi e la vita" edito da Hoepli.

AGENDA

- 👉 Neuroscienze nell'attenzione e nella distrazione
- 👉 Multitasking e forza di volontà
- 👉 Agire sugli stimoli distraenti
- 👉 Agire sui comportamenti

Accademia Tecniche Nuove Srl

Via Eritrea 21, 20157 Milano

Tel: (+39) 0239090440 - E-mail: info@accademiati.it

Capitale Sociale: € 50.000 i.v. R.E.A. di Milano n. 2059253

C.F. / P.IVA n. 08955100964

Provider ECM ID: 5850

con accreditamento provvisorio

Ente di Formazione accreditato

presso la Regione Lombardia

ID operatore: 2444108,

N. iscrizione 1122/2018, Sez. B

SISTEMA DI GESTIONE
QUALITÀ CERTIFICATO

CQY
CERTIQUALITY

UNI EN ISO 9001:2015