



SMART-Lux

LA SEMAINE DU NUMÉRIQUE EN PROVINCE DE LUXEMBOURG

2 AU 6 MAI
2022



Communication digitale : dangers à éviter à la rédaction et à la lecture pour un meilleur bien être digital - Digital Detox

Vendredi 6 mai - 9h-11h



Stress, anxiété, mauvais sommeil, addiction, ressassements,... autant d'états psychologiques néfastes à notre bien-être général notamment dus au fait que nous sous-estimons ou ne connaissons pas le bien être digital...

Chaque personne a sa propre personnalité et sensibilité. Un courriel, un sms, un message sur une messagerie instantanée, autant de contenus qui peuvent être interprétés de 1.001 manières différentes.

La communication écrite est pourtant omniprésente dans notre vie professionnelle et privée. En deuxième partie, un focus sera fait sur l'addiction au numérique et comment s'en désintoxiquer pour améliorer votre bien-être digital : le Digital détox.

Nous vous proposons d'avoir une réflexion sur la place prise par le digital au sein de votre vie.

INFOS PRATIQUES

Lieu : CCILB (Grand Rue, 1 – 6800 LIBRAMONT)

Conférence présentée par Philippe Lecler et Isabelle Douny, Akenis, clinique du travail à Libramont

