

# Digital wellness: il benessere digitale

**Costo**

a pagamento

**Durata**

4 ore

**Sede**

Online

**Settori**

Informatica

**Destinatari**

Imprese, Persone

**Tipologie**

Per occupati

**Termine iscrizioni**

07/04/2025

**Data inizio**

14/04/2025

**Data fine**

14/04/2025



## Obiettivi

In questi anni abbiamo imparato a utilizzare le tecnologie digitali e ora è tempo di comprendere come integrarle nella nostra vita **rispettando la nostra salute fisica e mentale**. Questo è il principale obiettivo nel corso. Parlare di benessere digitale non significa abbandonare totalmente PC e smartphone ma capire quando è meglio smettere di scrollare il feed di Instagram per alzare gli occhi e osservare ciò che ci circonda. I benefici possono essere molti sia per la vita privata che per quella lavorativa. Elaborato su studi consolidati ed esperienze dirette, il corso permette di acquisire strumenti per riflettere sul nostro rapporto con il mondo digitale. Comprenderemo come funziona la nostra mente e analizzeremo alcuni meccanismi degli algoritmi alla base di app e social network. Ci doteremo infine di strumenti per organizzare le nostre giornate, recuperare il contatto con il mondo fisico, diventando più consapevoli della qualità di relazioni e tempo.

## Destinatari

Manager, professionisti digitali, educatori, psicologi, operatori del benessere, responsabili sicurezza e salute sul lavoro, addetti marketing, influencer, content creator, studenti.

## Contenuti del corso

Elaborato su studi consolidati ed esperienze dirette, il corso permette di acquisire strumenti per **riflettere sul nostro rapporto con il mondo digitale**. Comprenderemo come funziona la nostra mente e analizzeremo alcuni meccanismi degli algoritmi alla base di app e social network. Ci doteremo infine di strumenti per organizzare le nostre giornate, recuperare il contatto con il mondo fisico, diventando più consapevoli della qualità di relazioni e tempo.

## Calendario

Il corso si terrà online il 14 aprile dalle 14:00 alle 18:00.

## Sede del corso

Online

## Referente

Silvia Sturloni | Email: [sturloni@cnafoer.it](mailto:sturloni@cnafoer.it) | Telefono: 3283514592

## Docente

Alessio Conti

Professionista e formatore, si occupa di progetti di comunicazione integrata, Intelligenza Artificiale generativa, branding, content marketing, social media marketing, digital strategy e benessere digitale