



SAL DE LA TECNOLOGÍA, ENTRA EN TU VIDA: DE LA INEFICACIA A LA EFICACIA

2018

Ciclo de 6 Talleres para trabajar contra los riesgos que un mal o excesivo uso de las tecnologías genera en el trabajo y cómo afrontar sus consecuencias.

Cada taller se realiza en horario de mañana (de 9 a 11 horas) y de tarde (17:30 a 19:30) para facilitar la asistencia.

Puede realizarse todo el ciclo o solo uno o más talleres independientes.

19 DE NOVIEMBRE

Sesión 1: LA EMOCIÓN Y EL PENSAMIENTO: CÓMO SE VEN AFECTADOS POR LA ADICCIÓN TECNOLÓGICA

Mediante este taller se abordará con técnicas de mindfulness la relación entre una adicción tecnológica y nuestras emociones y pensamientos

Sesión de 9 a 11 horas
Inscríbete aquí

Sesión de 17:30 a 19:30 horas
Inscríbete aquí



20 DE NOVIEMBRE

Sesión 2: RIESGOS FÍSICOS Y PSÍQUICOS DE LA ADICCIÓN TECNOLÓGICA. ¿POR QUÉ NOS AFERRAMOS A ELLA?

En esta sesión se abordarán los riesgos para nuestra salud física y mental del mal uso o abuso de las tecnologías.

Sesión de 9 a 11 horas
Inscríbete aquí

Sesión de 17:30 a 19:30 horas
Inscríbete aquí

21 DE NOVIEMBRE

Sesión 3: CONSECUENCIAS EMOCIONALES DE LA DESCONEXIÓN TECNOLÓGICA

En esta sesión se abordarán los efectos que podemos experimentar una vez que nos desconectemos de esta adicción.

Sesión de 9. a 11. horas
Inscríbete aquí

Sesión de 17:30 a 19:30 horas
Inscríbete aquí

22 DE NOVIEMBRE

Sesión 4: DE LA INEFICACIA A LA EFICACIA O COMO AFRONTAR LOS RIESGOS DE LA ADICCIÓN TECNOLÓGICA

En esta sesión se explorarán los métodos y herramientas necesarias para afrontar esta desconexión.

Sesión de 9 a 11 horas
Inscríbete aquí

Sesión de 17:30 a 19:30 horas
Inscríbete aquí



26 DE NOVIEMBRE

Sesión 5: PRACTICANDO ALTERNATIVAS VALIOSAS AL ABUSO TECNOLÓGICO

En esta sesión se abordarán qué podemos hacer para evitar caer en el abuso tecnológico o para sustituir el mismo.

Sesión de 9 a 11 horas
Inscríbete aquí

Sesión de 17:30 a 19:30 horas
Inscríbete aquí

27 DE NOVIEMBRE

Sesión 6: HABILIDADES ÚTILES PARA LLEVAR A CABO LA DESINTOXICACIÓN

En esta sesión se abordarán las habilidades necesarias para el proceso de desintoxicación.

Sesión de 9 a 11 horas
Inscríbete aquí

Sesión de 17:30 a 19:30 horas
Inscríbete aquí

Para cualquier información adicional puede enviar un correo electrónico a:

prevención@ceoe.aragon.es

o telefónicamente al 976 46 00 66 A/A Área de prevención

