

COCKTAIL DIGITAL, LE VERRE DE TROP ?

78%

Des français se connectent avant de dormir

51%

Des cadres consultent leurs emails au lit

61%

D'entre nous avouent être accro à internet et à leurs appareils

Prérequis : aucun, à part celui d'être capable de ne pas toucher son téléphone ni regarder ses e-mails pendant 1h.

Combien de temps êtes-vous capable de vous concentrer sur une tâche sans jeter un coup d'œil à votre smartphone ou vos e-mails ?

Notre temps d'attention moyen ne dépasse pas 8 secondes, ce qui n'est pas anormal du point de vue des neurosciences.

Ce qui l'est moins, c'est que ce temps d'attention diminue de façon très significative depuis l'explosion des usages digitaux, la multiplication des écrans et la crise COVID qui a transformé nos usages et notre façon de travailler.

AU PROGRAMME

- **Hyperconnexion, surstimulation visuelle et auditive**, une source de stress pour notre cerveau !
- Quels liens entre l'attention et la performance ?
- **Le mode multi-tâches**, comment ça marche ?
- Zoom sur l'attention à l'heure du numérique
- Expérimentons : "**méditation de pleine conscience, vidéo attentionnelle et 'le test de l'abeille et le mode ET'**"



INTERVENANTE :

Geraldine LESCS

Coach mental, trainer, formatrice, du calme à la performance.

25 SEPTEMBRE 2023, DE 11H30 À 12H30