



DUREE

4H

1 DEMI-JOURNÉE

L'usage maîtrisé des Ecrans

Cette formation vous aide à comprendre comment une utilisation excessive des écrans affecte votre cerveau sur le plan hormonal, et vous donne les clés pour reprendre le contrôle de votre consommation.



Objectifs pédagogiques :

Définir l'impact de la dopamine sur le cerveau

Expérimenter les alternatives aux écrans

Identifier les limites de l'utilisation des écrans

Adapter la consommation d'écran