

# SOPRAVVIVERE ALLE NOTIFICHE DEL DIGITALE?

**Martedì 9 aprile alle 17.00**

L'**online** ha preso il sopravvento sulle nostre vite: se da un lato è bellissimo essere sempre connessi e informati, dall'altro si sente lo **stress da iperconnessione**.

**Apindustria** propone un webinar, in collaborazione con **Organizatessen**, per trovare consigli pratici per gestire il sovraccarico informativo e **le notifiche ci arrivano** senza compromettere la nostra **attenzione e concentrazione**.



**MARTEDÌ 9 APRILE**  
ORE 17.00 - 18.00



**IN DIRETTA STREAMING**



RELATORE

**Ale Ziliotto**

Formatrice e consulente di organizzazione personale con 15 anni di esperienza nel campo della formazione.

## **COSTO per partecipante**

€55 + Iva (azienda associata)

€70 + Iva (azienda non associata)

**Dal 2° partecipante:**

**SCONTO 10% SULLA QUOTA DI PARTECIPAZIONE**

## **PROGRAMMA**

- La situazione attuale: cos'è il **sovraccarico informativo**
- Consapevolezza: **come sono cambiate le abitudini e i comportamenti**
- Le **minacce**: interruzioni, distrazioni, multitasking e overwork
- Le risorse da preservare: **attenzione e concentrazione**
- Il digitale e le **energie da ricaricare**
- I consigli pratici per trovare il tuo **nuovo equilibrio**

### **Per iscriverti:**

Puoi **clickare qui**

oppure compilare il **Coupon** sottostante ed inviarlo via Mail a **formazione@api.mn.it**

## **COUPON DI ISCRIZIONE**

AZIENDA ..... REFERENTE .....

ATTIVITÀ .....

TEL ..... FAX ..... EMAIL .....

ISCRIVE N° ..... PARTECIPANTE/Ia **“SOPRAVVIVERE ALLE NOTIFICHE DEL DIGITALE?”**

NOME E COGNOME PARTECIPANTE .....

La realizzazione del seminario è subordinata al raggiungimento di un numero minimo di iscritti. Con la compilazione del coupon autorizzo l'utilizzo dei dati indicati in base al Regolamento (UE) 2016/679 ai fini dell'attività associativa di Apindustria.