

AiFOS

Associazione Italiana Formatori ed
Operatori della Sicurezza sul Lavoro



Presentazione
in modalità
webinar



INFORMATION OVERLOAD, come contrastare il sovraccarico cognitivo

Martedì 1 dicembre dalle 16.00 alle 17.30



ELISABETTA MAIER

Psicologa del lavoro

Il corso si pone l'obiettivo di fornire le conoscenze circa i rischi legati all'information overload e di proporre alcuni spunti per la corretta gestione.

- Dal bisogno di conoscenza al desiderio di informazioni.
- Troppe informazioni, troppe decisioni, con il sovraccarico informativo come riusciamo a mantenere l'attenzione e a gestire fatica mentale.
- Quando la mente va in CRASH ovvero il tecnostress e psicopatologie dell'era digitale
- Allenamenti per una vita onlife, piccole pratiche di Mindfulness.