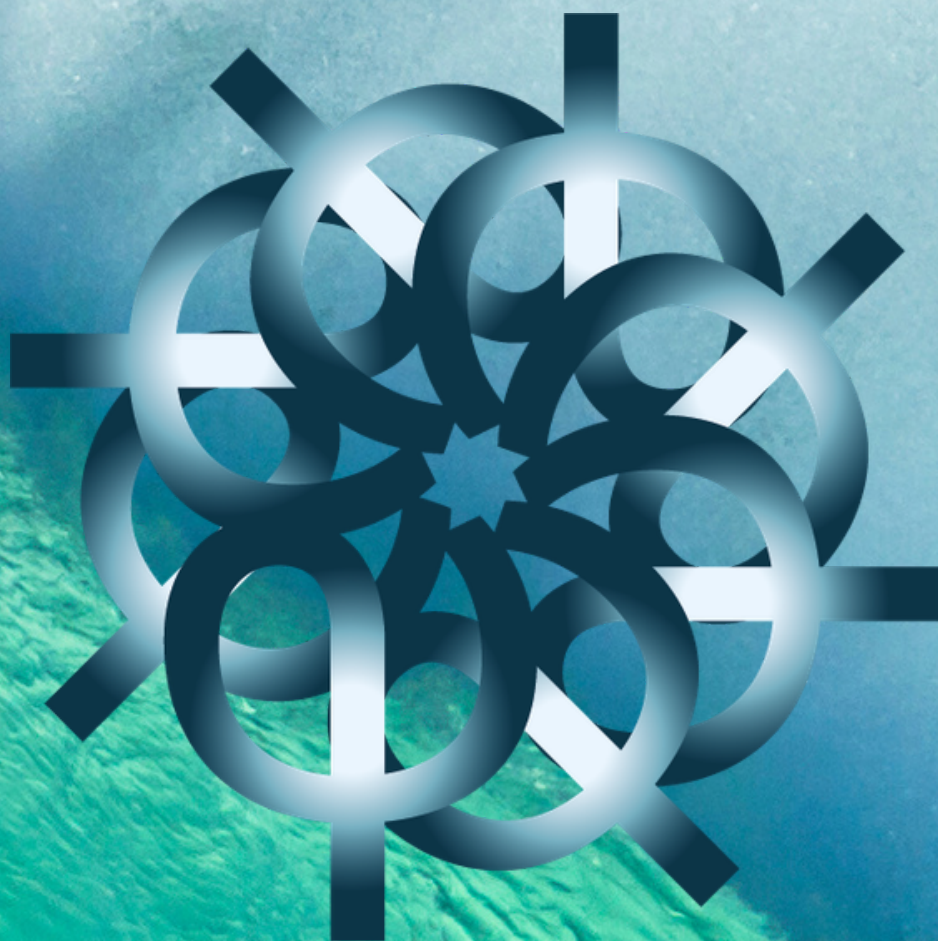


Oceano Digitale: istruzioni per naviganti

Consapevolezza e benessere digitale
per ragazzi, genitori e insegnanti



✉ alessio@eukinos.com

☎ +39 347 1034602

IL TEMA

Quanto tempo passiamo davanti agli schermi? Come sta cambiando il nostro modo di pensare, comunicare e relazionarci nell'era dell'iperconnessione? Che ruolo ha il digitale nell'apprendimento?

A partire da studi consolidati ed esperienze dirette, comprenderemo come funziona la nostra mente e come gli algoritmi di app e social network agiscono sulla nostra psiche. Si condivideranno riflessioni e strumenti utili per imparare a usare la tecnologia in modo consapevole, migliorare il nostro rapporto con lo smartphone e acquisire abitudini più sane.

Verranno fornite indicazioni concrete per genitori e adulti per ritrovare contatto con il mondo fisico, migliorare la qualità delle nostre relazioni e del nostro tempo e come promuovere un ambiente tecnologico sano in famiglia, sul lavoro e a scuola. Un'attenzione particolare sarà rivolta anche al mondo interiore con un momento di pratica di consapevolezza.

A CHI CI RIVOLGIAMO

Genitori, studenti, docenti, educatori, psicologi, operatori del benessere, responsabili sicurezza e salute, medici, studenti.

INFORMAZIONI

Il primo incontro, di natura informativa, ha una durata di 2 ore, modulabile in base a esigenze. Si richiede un proiettore.

Eùkinos integra una solida conoscenza del mondo delle organizzazioni, delle scuole e delle imprese con studi di neuroscienze, pratiche di consapevolezza, meditazione, percorsi formativi esperienziali e riflessione critica, con l'obiettivo di generare cambiamenti positivi reali. Il founder, Alessio Conti, è Ambassador di TEDxReggioEmilia, volontario di Movimento Etico Digitale e ideatore Digital Detox Design. Da anni studia l'influenza delle tecnologie sulle emozioni, i processi cognitivi e le dinamiche sociali. Laureato in Scienze della Comunicazione e Diplomato al Master in Contemplative Studies presso l'Università di Padova, dopo un'esperienza di oltre 20 anni in imprese e agenzie ha deciso di dedicarsi al benessere di persone e organizzazioni.

