

## On-Off: taller sobre el Mindfulness y la tecnología en Barcelona

¿Cómo evitar que la tecnología invade nuestra vida y se convierte en ladrón de tiempo?

Organiza: [sloyu.com](http://sloyu.com) – 21 y 22 de abril de 2018

### Contenido taller Mindfulness y la tecnología, On-Off

Estar al día de la actualidad política, los temas importantes del trabajo, no ser descortés con el grupo de whatsapp o simplemente distraerte un rato... No te das cuenta y te encuentras de nuevo inmerso en el portátil, la tableta o el móvil. ¿Te suena conocido? **Si dejamos que la tecnología invade nuestra vida se puede convertir en un gran ladrón de tiempo.**

Y mientras estás en las pantallas, no estás aquí... quizás no escuchas a tus hijos o tus amigos, puede ser que se te escapan los asuntos importantes de tu relación de pareja, quizás te alimentas totalmente ausente y pendiente de la pantalla o quizás eres de los que usan su móvil mientras conducen...

En este taller observaremos primero como es realmente el uso que hacemos de la tecnología (el mapa tecnológico personal) y como nos afecta, en qué medida somos conscientes de ello y como influimos en nuestro entorno. En la segunda parte del taller exploramos estrategias para hacer un uso más mindful de la tecnología y crearás tu propio plan personalizado para disminuir su uso, liberando tiempo valioso para dedicarlo a cosas que tienen más prioridad para ti.

### El programa está dirigido a aquellos que deseen...

- Entender el proceso por el que las pantallas nos “atrapan”
- Conocerse mejor: el mapa tecnológico personal
- Experimentar herramientas para gestionar el uso impulsivo de la tecnología
- Crear estrategias para que la tecnología está al servicio de las propias necesidades
- Influir en el uso saludable de la tecnología (hijos, amigos, entorno profesional)

### Fechas, horario y lugar

Sábado 21 de abril de 10:00-18:00h y domingo 22 de abril de 10:00-14:00h

Lugar: Calle Dolors Montserdà, 31 en Barcelona.

El instructores son Elisenda Pallàs y Joost Scharrenberg, cofundadores de Sloyu.com



El precio del curso es de 250€ ( 225€ para exalumnos de Sloyu)

Incluye: comida sábado, café o té mañana y tarde y la documentación del curso.

Más información: <http://sloyu.com> o por email: [info@sloyu.com](mailto:info@sloyu.com)