

On-off, taller de Mindfulness y la Tecnología

¿Cómo evitar que la tecnología se convierte en un ladrón de tiempo?

Barcelona, fin de semana del 21 y 22 de abril de 2018

¿Cómo es el taller On-off?

En este taller observaremos primero como es realmente el uso que hacemos de la tecnología (¿cuántas horas dedicas a ella? ¿qué aplicaciones usas? ¿en qué momentos del día?...) y como nos afecta, en qué medida somos conscientes de ello y como influimos en nuestro entorno con nuestra conducta.

En la segunda parte exploraremos 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. Existe la posibilidad de hacer un seguimiento del avance del plan personalizado una vez acabado el curso.

El programa está dirigido a aquellos que deseen...

- Entender por el que las pantallas nos “atrapan”
- Conocerse mejor: el mapa tecnológico personal
- Compartir en grupo el uso de las tecnologías
- Gestionar el uso impulsivo de la tecnología
- Retomar el control: tiempo, salud, relaciones...
- Influir en el uso saludable de la tecnología de su entorno (hijos, amigos, entorno profesional)

Sobre los instructores

Joost Scharrenberg es fundador de Sloyu, instructor de kundalini yoga, instructor acreditado en MBSR nivel TDI y formador de instructores de mindfulness para el método de Eline Snel. Trabaja desde hace 20 años como experto en tecnología, internet y redes sociales.

Elisenda Pallàs es fundadora de Sloyu, instructora de MBCT en formación, MBSR Practicum, e instructora de mindfulness infanto-juvenil en el Método Eline Snel, del cual también es formadora de instructores.

FECHAS Y HORARIO

Sábado y domingo
21 abr, 10:00-18:00h
22 abr, 10:00-14:00h

LUGAR

Monasterio Las Puellas en la C/Dolors Montserdà 31 en Barcelona (Sarria)



COSTES

250€, alumnos Sloyu 225€

INCLUYE

documentación curso
comida sábado
cafés o té mañana y tarde
certificado participación
máximo de plazas: 20

CONTACTO SLOYU

Elisenda Pallàs y
Joost Scharrenberg
Email: info@sloyu.com



INSCRIPCIONES ONLINE

<http://sloyu.com/onoff>