



Atelier

# DÉCONNEXION

A l'ère du tout digital, apprendre à se déconnecter pour reprendre la main sur son temps et son organisation

## Les objectifs de l'atelier Déconnexion

- Les bienfaits de se déconnecter pour se reconnecter à ce qui a du sens
- Programmer de nouvelles habitudes
- Optimiser son temps de pause pour le rendre efficace



**Participants**

10 participants



**Durée**

2h00



**Matériel**

- Aucun

**Contactez-nous :**

05 59 40 13 15  
contact@afis-formation.fr

