

ACTIVIDAD	JORNADA: DETOX DIGITAL	
CLAVE LOCALIDAD/EDICIÓN	2017.00.B.E2.01 Mérida	2017.00.B.E2.02 Badajoz
OBJETIVO	Sensibilizar a los asistentes de cómo la creciente utilización de los dispositivos digitales están provocando cambios e interferencias en nuestras vidas sin que en muchas ocasiones seamos totalmente conscientes de su impacto. Los asistentes a este curso podrán hacer balance de sus relaciones con la tecnología y aprenderán técnicas para desconectarse o hacer un uso más eficiente de sus móviles y sus redes sociales .	
CONTENIDO	<ol style="list-style-type: none"> 1. Intoxicación digital, ¿una exageración? 2. Conclusiones de los principales estudios realizados. 3. Nomofobia, el miedo a estar sin nuestro Smartphone. 4. ¿Eres adicto al móvil? Síntomas de dependencia. 5. ¿Por qué somos adictos? 6. Consecuencias para nuestra vida, relaciones y bienestar. 7. Cómo generar hábitos saludables. 8. Un programa de desintoxicación digital. 9. Cómo utilizar la tecnología después de una desintoxicación digital. 10. Cómo reducir la adicción a las redes sociales. 11. Herramientas y apps para desconectar. 	
PLAZAS	150 para cada edición	
DESTINATARIOS	Empleados públicos de la Junta de Extremadura, de la Administración Local y de Grupos C1/III y C2/IV de la Universidad de Extremadura.	
CRITERIOS ESPECÍFICOS DE SELECCIÓN	Tendrán preferencia los empleados públicos de la Junta de Extremadura.	
CALENDARIO Y LUGAR	Día 6 de octubre Mérida	Día 20 de octubre Badajoz
HORARIO	De 9:00 a 14:00 horas	
DURACIÓN	5 horas	
FINANCIACIÓN	Fondos de Formación para el Empleo de las Administraciones Públicas	