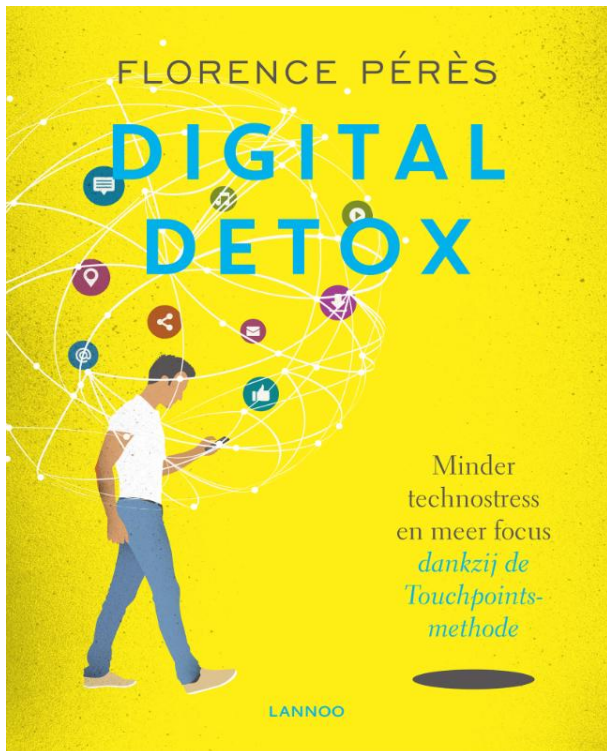


Digital detox



Bladzijden:	200 pp.
Genre:	Psychologie
Uitgever:	Lannoo
ISBN:	9789401441988
Taal:	Nederlands
Auteur:	Florence Pérès
Verschenen:	27-03-2017

[Digital detox.pdf](#)

[Digital detox.epub](#)

Laat digitale media voor jou werken - en niet andersom! Meer en meer zijn we vergroeid met onze smartphone. We checken koortsachtig elke nieuwsupdate, beantwoorden onze mails 24/7 en instagrammen ons te pletter. Maar daardoor gunnen we ons brein geen minuut rust. Digital coach Florence Pérès legt uit waarom onze digitale verslaving moordend is voor onze performantie en ons bovendien rusteloos, jachtig en gestresseerd maakt. Een (digitale) burn-out is zo niet veraf. Aan de hand van recente wetenschappelijke studies werkte ze een praktisch en haalbaar detoxtraject uit waarmee je je digitale touchpoints drastisch vermindert en zo je digitale leven weer onder controle krijgt. Het resultaat? Relaxter, creatiever én efficiënter werken!