

(Download) File size: 42.Mb

J'arrête d'être hyperconnecté !: Russissez votre dttox digitale ! 21 jours pour changer



Par Catherine Lejealle
*Download PDF | ePub | DOC |
audiobook | ebooks

Dtails sur le produit Rang parmi les ventes : #3372 dans eBooksPubli le: 2015-03-25Sorti le: 2015-03-25Format: Ebook Kindle

(Download) J'arrête d'être hyperconnecté !: Russissez votre dttox digitale ! 21 jours pour changer

Par Catherine Lejealle : J'arrête d'être hyperconnecté !: Russissez votre dttox digitale ! 21 jours pour changer before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised J'arrête d'être hyperconnecté !: Russissez votre dttox digitale ! 21 jours pour changer:

Download

Read Online

Description :

Prsentation de l'diteur21 jours pour russir sa dttox digitaleVous ne pouvez pas vous empcher de pianoter sur votre tablette tout en regardant la tlvision? Vous prfrez perdre vos cls plutt que votre smartphone et a vous effraie? Vous ne rsistez pas la tentation de consulter vos messages ds qu'ils arrivent? Alors ce livre est fait pour vous! Catherine Lejealle vous a concoct un programme sur mesure en 21 jours pour apprendre mieux utiliser les nouvelles technologies et les rseaux sociaux sans excs ni culpabilit.21 jours de travail personnel tous les niveaux: pense, motions, comportements, habitudes...Des conseils pour changer votre quotidien.Des exercices et des tests pour faire le point et aller l'essentiel.Un rituel quotidien pour progresser pas pas.Des dfis relever en famille.Dconnectez enfin dans la joie et la bonne humeur!Prsentation de l'diteur21 jours pour russir sa dttox digitaleVous ne pouvez pas vous empcher de pianoter sur votre tablette tout en regardant la tlvision? Vous prfrez perdre vos cls plutt que votre smartphone et a vous effraie? Vous ne rsistez pas la tentation de consulter vos messages ds qu'ils arrivent? Alors ce livre est fait pour vous!

Catherine Lejealle vous a concocté un programme sur mesure en 21 jours pour apprendre mieux utiliser les nouvelles technologies et les réseaux sociaux sans excès ni culpabilité. 21 jours de travail personnel tous les niveaux: pensées, motions, comportements, habitudes... Des conseils pour changer votre quotidien. Des exercices et des tests pour faire le point et aller à l'essentiel. Un rituel quotidien pour progresser pas à pas. Des défis relever en famille. Reconnectez-vous enfin dans la joie et la bonne humeur! Biographie de l'auteur Catherine Lejealle est ingénieure télécom et Docteur en sociologie, spécialiste du digital et des nouvelles technologies. Professeure à l'ESG Management School, elle est chercheuse et consultante auprès d'entreprises. Auteure de plusieurs ouvrages, elle analyse dans les médias nos usages des nouvelles technologies.