Cześć!

Czy zdarza Ci się sięgnąć po telefon tylko na chwilę, a po kilkunastu minutach orientujesz się, że nadal scrollujesz? Media społecznościowe potrafią wciągać bardziej, niż się spodziewamy, a ich nadmiar odbiera uwagę, sen i energię.

Już 10 października o godzinie 10:00 odbędzie się bezpłatny webinar VanityStyle z psychologiem Piotrem Cieleckim. To spotkanie pomoże zrozumieć, dlaczego tak trudno oderwać się od mediów społecznościowych, jakie są konsekwencje ich nadużywania i jak odzyskać równowagę. Dowiesz się także, jak krok po kroku wprowadzać zdrowe nawyki cyfrowe i tworzyć swój własny plan higieny cyfrowej.

Zapisz się i sprawdź, jak wyłączyć media społecznościowe, by włączyć koncentrację i lepsze samopoczucie – szczegóły i link w załączonym PDF 😊

Pozdrawiamy,
Dział HR