



# Aperitivo senza cellulare

## *Gli smartphone fra noi e la vita*

### DATA E INDIRIZZO

**Mercoledì 11 Settembre 2019 dalle 15.00 alle 19.00**

Harbour Club - Via Cascina Bellaria, 19 - Milano  
(Parco Trenno - zona San Siro).

Trasporti: Metro linea 5 colore Lilla fermata San Siro e  
Bus N° 64/80 per 3 fermate

### RELATRICE: **Monica Bormetti**

Psicologa, creatrice del progetto smartbreak.it con cui fa formazione sull'uso consapevole dei media digitali e autrice del libro « **#Egophonia**, gli smartphone fra noi e la vita » (Hoepli).

*Responsabile evento AIF: Rosario Fiore*

### DESCRIZIONE

La maggior parte del tempo che trascorriamo online è guidata da comportamenti automatici.

I produttori delle App che usiamo sanno bene su quali leve psicologiche operare per aumentare il nostro tempo di utilizzo dei loro servizi.

Il workshop da un quadro teorico della psicologia di internet analizzando cause ed effetti di un uso inconsapevole del digitale.

Inoltre si forniranno strumenti pratici al fine di equilibrare il proprio uso del digitale.

Si alterneranno momenti frontali a esercitazioni in piccoli gruppi.

### OBIETTIVI

- Comprendere i meccanismi psicologici che ci agganciano all'uso dei dispositivi digitali
- Conoscere gli effetti sulle capacità cognitive (es: attenzione e creatività), di un uso inconsapevole dei media digitali
- Imparare a valorizzare e promuovere un uso sano dei media digitali, sia in ambiti professionali che personali-familiari

Al termine del seminario è previsto

un aperitivo di networking

Quota di partecipazione:

20 euro (per i soci) e 30 euro (per i non soci)

**ISCRIZIONI (MASSIMO N° 40 PARTECIPANTI):**

[eventi.aiflombardia@gmail.com](mailto:eventi.aiflombardia@gmail.com)

**Numero Crediti Formativi AIF: 0,5 per 4 ore**



Associazione  
Italiana  
Formatori  
Delegazione Lombardia