

Livre

Auteur(s) : Fourquet, Marie-Pierre (Auteur) ;Courbet, Didier (Auteur)

Titre(s) : Connectés et heureux : du stress digital au bien-être numérique / Marie-Pierre Fourquet-Corbet et Didier Courbet.

Editeur(s) : Malakoff (Hauts-de-Seine) : Dunod, 2020.

Autres : 1 vol. (256 p.) . 22 x 14 cm

Résumé : Les auteurs détaillent les effets bénéfiques et délétères des principales technologies, contenus et pratiques numériques.

Expliquant que, selon leurs usages, ces derniers peuvent soit créer des addictions ou accroître le stress soit améliorer la santé, diminuer l'anxiété et renforcer les capacités d'attention, ils précisent comment tirer le meilleur parti des écrans.

Notes : Tout public.

Sujet(s) : Société numérique ** Aspect psychologique ;Bien-être : Effets des innovations technologiques



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
La doc mezzanine	Bien-être et santé	158.1 FOU	Prêt normal	Sorti	Saint-Brieuc - Malraux
