



**J'arrête d'être hyperconnecté ! Réussissez votre
détox digitale ! 21 jours pour changer**

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

J'arrête d'être hyperconnecté ! Réussissez votre détox digitale ! 21 jours pour changer

Catherine Lejealle

J'arrête d'être hyperconnecté ! Réussissez votre détox digitale ! 21 jours pour changer Catherine Lejealle

 [Télécharger J'arrête d'être hyperconnecté ! Réus ...pdf](#)

 [Lire en ligne J'arrête d'être hyperconnecté ! Ré ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne J'arrête d'être hyperconnecté ! Réussissez votre détox digitale ! 21 jours pour changer Catherine Lejealle

224 pages

Présentation de l'éditeur

L'hyperconnexion est bien le mal de ce début de millénaire ! Le nombre d'accros à leur portable, tablette ou PC ne cesse d'augmenter et l'exposition continue sur les réseaux sociaux représente une partie importante de notre « existence ». La frontière entre vie personnelle et vie professionnelle n'a, du coup, jamais été aussi poreuse. En parallèle, de plus en plus de personnes se sentent l'esclave des nouvelles technologies et ressentent le besoin impérieux de faire une pause. Catherine Lejealle propose un programme simple et accessible en 21 jours pour reprendre le contrôle de nos connexions au quotidien. Grâce aux exercices qu'elle a concoctés en s'appuyant sur son expérience et à sa méthode testée et éprouvée, vous pourrez enfin vous offrir une détox digitale réussie !

Biographie de l'auteur

Catherine Lejealle est ingénieur télécom et Docteur en sociologie, spécialiste du digital et des nouvelles technologies. Professeur à l'ESG Management School, elle est chercheur et consultante auprès d'entreprises. Auteur de plusieurs ouvrages, elle analyse dans les médias nos usages des nouvelles technologies.

Download and Read Online J'arrête d'être hyperconnecté ! Réussissez votre détox digitale ! 21 jours pour changer Catherine Lejealle #5UAZLGKOW8Q

Lire J'arrête d'être hyperconnecté ! Réussissez votre détox digitale ! 21 jours pour changer par Catherine Lejealle pour ebook en ligneJ'arrête d'être hyperconnecté ! Réussissez votre détox digitale ! 21 jours pour changer par Catherine Lejealle Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres J'arrête d'être hyperconnecté ! Réussissez votre détox digitale ! 21 jours pour changer par Catherine Lejealle à lire en ligne.Online J'arrête d'être hyperconnecté ! Réussissez votre détox digitale ! 21 jours pour changer par Catherine Lejealle ebook Téléchargement PDFJ'arrête d'être hyperconnecté ! Réussissez votre détox digitale ! 21 jours pour changer par Catherine Lejealle DocJ'arrête d'être hyperconnecté ! Réussissez votre détox digitale ! 21 jours pour changer par Catherine Lejealle MobipocketJ'arrête d'être hyperconnecté ! Réussissez votre détox digitale ! 21 jours pour changer par Catherine Lejealle EPub

5UAZLGKOW8Q5UAZLGKOW8Q5UAZLGKOW8Q