

Déconnecter sans culpabiliser

Titre(s) : Déconnecter sans culpabiliser [[périodique]] / Valérie Josselin

Ensemble : Psychologies 448

Autre(s) auteur(s) : Josselin, Valérie

Editeur, producteur : 01/08/23

Description matérielle : pp.60-63

ISSN : 0032-1583

Note sur la description matérielle : 4

Résumé ou extrait : Toute l'année, nous fonctionnons en mode robot. Et quand les vacances arrivent... l'ordinateur s'invite dans nos bagages. Comment lâcher prise malgré tout ? Adrien Chignard, psychologue du travail, nous livre des stratégies qui ont fait leur preuve. Il en va de la santé mentale de chacun, insiste-t-il.

Sujet - Nom commun : Stress lié au travail -- Prévention

Vacances

Travail et vie personnelle

Environnement numérique de travail