SE PROTÉGER DE L'HYPERCONNEXION

OBJECTIFS

Prendre conscience de ce que c'est l'hyperconnexion
Quels sont les risques ? pour la santé physique et mentale
Réduire volontairement le risque de dépendance technologique et ses conséquences.

PUBLIC ET PRÉREQUIS

Tout public . Volonté de s'impliquer personnellement et émotionnellement dans cette formation pour en tirer les meilleurs bénéfices.

Pas de prérequis

MOYENS ET OUTILS PÉDAGOGIQUES

Une formation en présentiel en entreprise ou en organisme de formation selon le respect des gestes barrières

Exercices sur des cas pratiques.
Formation centrée sur une prise de recul - Autodiagnostic

Outil pour progresser rapidement : grille d'analyse, exercices, fiche outils

PROGRAMME

Introduction

- Autodiagnostic
- Faire le point sur sa consommation digitale et la désintoxication numérique

Comprendre les impacts du Digital sur les individus et les sociétés

Mesurer les impacts sur soi, sa santé, ses liens sociaux, ses valeurs, sa liberté.
Identifier les bénéfices et les inconvénients du digital sur son entreprise et son équipe.
Prendre en compte la spécificité du télétravail sur ses habitudes de connexion.

Qu'est ce que le droit à la déconnexion ?

Le texte légal
Préserver sa liberté et sa vie privée.

Comment créer un équilibre ?

Travailler en mode déconnexion.
Se fixer des limites.
Construire sa "routine" professionnelle et personnelle Digital detox de façon durable.
Veiller à son équilibre émotionnel.

Conclusion

Apprendre à lâcher prise avec des "micro-pauses ressourçantes"
Exercices de respiration.

SUIVI ET ÉVALUATION DES RÉSULTATS

Document d'évaluation de satisfaction, test des acquis, attestation de présence, attestation de formation individualisée.

DURÉE

1 jour soit 7h

TARIF

Intra :1000€ net de taxe par jour