

Formation Droit à la Déconnexion

Avec notre formation droit à la déconnexion, débarrassez-vous des préjugés sur la productivité, apprenez à gérer votre temps et osez déconnecter pour mieux performer.



Les objectifs de la formation droit à la déconnexion

○ Identifier les comportements liés à l'hyperconnexion et savoir les distinguer de la performance

○ Comprendre le droit à la déconnexion et l'appliquer concrètement pour améliorer son bien-être au travail

○ Optimiser son temps et son efficacité en adoptant de nouvelles habitudes de connexion saines

Le programme de la formation :



01 Sensibiliser et diagnostiquer l'hyperconnexion

- Analysez vos pratiques digitales et votre degré de connexion.
- Identifiez les idées reçues qui poussent à l'hyperconnexion.
- Apprenez à identifier les signes d'hyperconnexion et les risques pour votre santé mentale.

02 Comprendre le droit à la déconnexion en entreprise

- Découvrez le droit à la déconnexion d'un point de vue légal et les obligations qui en découlent.
- Identifiez les différentes mesures d'application pour réguler l'usage des outils numériques.
- Inspirez-vous des cultures d'entreprise qui ont fait de la déconnexion un art de travailler.

03 Déconnecter pour performer

- Découvrez les bienfaits professionnels et personnels associés à la déconnexion digitale et aux temps de repos.
- Apprenez à réduire votre charge informationnelle et définissez une routine de travail pour une connexion raisonnée et une productivité durable.
- Changez vos habitudes pour trouver un équilibre de connexion entre votre travail et votre vie personnelle.

04 Valider la formation droit à la déconnexion

- Faites le point sur vos connaissances des bonnes pratiques numériques avec notre quiz final.
- Validez votre formation droit à la déconnexion en obtenant au moins 80% de bonnes réponses.
- Recevez le certificat de réussite de cette formation professionnelle directement dans votre boîte mail.

Les modalités disponibles

- Classe virtuelle
- Conférence
- Mobile / e-learning

Format disponible



La durée

40 minutes en mobile ou e-learning, pour les autres modalités : nous consulter

Langue

