

FORMATION MANAGEMENT ET COMMUNICATION

L'hyperconnexion numérique : rêve ou cauchemar ?

3 heures 30 - Présentiel

Ce module de formation vise à prévenir et protéger des risques de l'hyperconnexion numérique

Référence : MGT-HCONNEX-3.5H-P

Durée : 3.30h (0.5j) **Modalité :** Formation présentielle

Tarif : nous consulter

Délai d'accès : 5 semaines

Effectif maximal : 10 participants

Profil des apprenant(e)s

- Tout secteur d'activité
- Formation & handicap : contacter notre référent handicap PREVAT pour les modalités d'adaptation du parcours de formation au 04 78 59 06 38

Prérequis

- **Aucun**

Objectifs pédagogiques

- Gérer l'utilisation des outils numériques pour assurer la sécurité, l'efficacité et le confort en situation professionnelle
- Mettre en œuvre des solutions de déconnexion pour améliorer sa qualité de vie au travail et produire mieux
- Adopter les comportements adaptés face à l'hyperconnexion ; le digital détox



Contenu de la formation

- **DEFINIR LES ENJEUX POUR :**
 - L'entreprise
 - Les salariés
 - Le cadre juridique

- **IDENTIFIER ET MESURER SON HYPERCONNEXION :**
 - Les harceleurs technologiques

- **IDENTIFIER LES DIFFERENTES CONSEQUENCES SUR LA SANTE ET LE TRAVAIL LA PRODUCTIVITE :**
 - Les conséquences psychologiques
 - Les conséquences psychosociales
 - Les conséquences de productivité

- **DISTINGUER LES BENEFICES DU NUMERIQUES :**
 - La quantification de la fréquence d'utilisation
 - La temporalité du digital
 - Le juste nécessaire à l'activité de travail

- **METTRE EN ŒUVRE LES ACTIONS DIGITAL DETOX :**
 - Les comportements à adopter pour mettre fin aux dépendances numériques
 - Les outils levier

- **APPLIQUER LES TECHNIQUES DE GESTION DU STRESS CONTRIBUANT AU DIGITAL DETOX :**
 - La concentration
 - La respiration
 - La visualisation



Organisation de la formation

Equipe pédagogique

Intervenant.e spécialisé.e dans les techniques managériales et la thématique Qualité de Vie au Travail

Ressources techniques et pédagogiques

- Exposés théoriques / Etude de cas concrets / Quizz en salle / Mise à disposition mémo apprenant en ligne
- EN INTRA : mise à disposition d'une salle dédiée à la formation avec espace de projection
- LOGISTIQUE : venir avec son nécessaire de prise de notes
- Avoir une bonne compréhension orale et écrite de la langue française (si besoin, interprète possible sur demande / devis)

Suivi de l'exécution et évaluation des résultats

- Feuille de présence / Formulaire individuel d'évaluation de fin de formation / Certificat de réalisation
- Questions orales ou écrites / Mises en situation (pratique d'anticipation positive)

