

Mettre en place votre politique de déconnexion

[Conciliation travail - vie personnelle](#)[Organisation du travail](#)[Stress](#)[Technologies de l'information et de la communication \(TIC\)](#)[Télétravail](#)[Management](#)

CODE PRODUIT

V0514

Thématique

Le phénomène de la digitalisation est une réalité : dépendance à son smartphone, infobésité, cyber addiction, disponibilité permanente, saturation cognitive et distractibilité... Les risques de l'hyperconnexion sont bien réels dans notre quotidien tant personnel que professionnel (RPS, technotress).

Les nouveaux modes de travail et de collaboration à distance, renforcés par le contexte de la crise sanitaire (télétravail dans l'urgence, augmentation de l'utilisation des technologies...), nous amènent à aborder cette problématique.

La mise en place d'une politique organisationnelle destinée à lutter contre l'omniprésence du numérique et les risques psychosociaux associés est tout à fait pertinente dans la mesure où elle garantit le bon équilibre entre performance et bien-être au travail.

Objectifs

- Faire un audit de l'utilisation du numérique dans l'organisation.
- Évaluer l'impact du numérique sur les collaborateurs.
- Mettre en place un plan d'action.

Programme

Durée : 3 Workshop de 3 heures.

Contenu de la formation :

- État des lieux et analyse des technologies de l'information et de la communication utilisées en interne (culture d'entreprise, outils utilisés, existence d'une charte, comportements et attitudes, règles internes...) : avantages et inconvénients.
+ (éventuellement) Questionnaire Balencio – Module « Hyperconnexion » : analyse quantitative du technostress et de l'impact sur les collaborateurs et le management (capacités cognitives, surcharge informationnelle, technostress...).
- Mise en place d'un plan d'action adapté en fonction des conclusions de l'analyse, des ressources et des moyens à disposition.
- Évaluation dynamique du dispositif.

Méthode

- 3 ateliers animés par des consultants OneVitality:
 - Workshop 1 : état des lieux (analyse).
 - Workshop 2 : mise en place d'un plan d'action.
 - Workshop 3 : évaluation des interventions mises en place.

- Éventuellement, questionnaire Balencio - Module « Hyperconnexion » pour une analyse quantitative du technostress lors du Workshop 1.

Public

Tout collaborateur.