FORMATION

Apprendre à se déconnecter

Conciliation travail - vie personnelle | Organisation du travail | Stress | Technologies de l'information et de la communication (TIC) | Risques psychosociaux

CODE PRODUIT V0518

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.

Objectifs

- Comprendre le phénomène de la digitalisation dans le monde privé et professionnel.
- Évaluer son profil de connexion et ses impacts à différents niveaux.
- Prendre conscience des bénéfices et des inconvénients du digital au sein de mon entreprise et de mon équipe (y compris le télétravail).
- Mettre en place les mesures pour une connectivité consciente et équilibrée.

Programme

Durée : 1 jour ou 2 ½ journées (horaire modifiable en fonction des exigences internes).

Avant la formation : remplissage d'un auto-questionnaire sur ma consommation digitale.

Contenu de la formation :

- Comprendre le phénomène de la digitalisation :
    - Regards contextuels : comprendre les facteurs favorisant l'hyperconnexion (digitalisation, valeurs sociétales, monde du travail et motivations et dépendances individuelles).
    - Définir la connexion digitale, l'hyperconnexion, la sur-connexion, le technostress et l'infobésité.
    - Aperçu du cadre légal en Belgique.

- État des lieux de ma connexion digitale - quels impacts ?
- Le digital et mon monde professionnel.
- Mon plan digital detox - Pistes pour une connexion équilibrée.

Méthode

Questionnaire d'auto-évaluation et journée de formation interactive.

Public

Tout collaborateur.

Si présentiel : groupe de 8 à 12 personnes maximum

Si distanciel : groupe de 6 à 8 personnes maximum