

LA DÉCONNEXION MIEUX SE RECONNECTER



POUR UNE CONNEXION PLUS CONSCIENTE ET ÉQUILBRÉE

CONNECTÉ POUR LE MEILLEUR ?



LES AVANTAGES

- Accès à l'information
- Rapidité
- Collaboration
- Responsabilisation
- Flexibilité, autonomie
- Télétravail
- Proximité simplifiée



LES INCONVÉNIENTS

- Infobésité (surcharge ou débordement d'informations)
- Accessibilité, disponibilité illimitées et sentiment d'urgence, d'immédiateté
- Augmentation de la charge de travail
- Détournement comme moyen de surveillance et de contrôle



LES CONSÉQUENCES

- Multitasking, déficit d'attention
- Irritabilité, (techno-)stress, burn-out, absentéisme
- Déshumanisation (perte du relationnel)
- Réduction de la cohésion des équipes
- Limite de plus en plus poreuse entre vie professionnelle et vie privée

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. Vos équipes ne sont pas épargnées.

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,...), interrogent sur la DÉPENDANCE AU NUMÉRIQUE de vos collaborateurs et vous encourage vivement à envisager la mise en place d'une véritable POLITIQUE ORGANISATIONNELLE DE (DÉ-)CONNEXION pour votre entreprise.

NOTRE APPROCHE POUR VOTRE ENTREPRISE ET VOS ÉQUIPES

Nous vous accompagnons dans la mise en place de votre politique organisationnelle de (dé-)connexion

- Pour TRAVAILLER de manière plus efficace en utilisant les TECHNOLOGIES ADAPTÉES, au bon moment et au bon endroit.
- Pour prévenir l'ÉPUISEMENT NUMÉRIQUE lié au technostress qui engendre BURN-OUT et ABSENTÉISME

Envisagée de manière globale et intégrée au sein de votre entreprise, notre approche s'envisage à tous les niveaux :

ORGANISATIONNEL, INDIVIDUEL ET COLLECTIF.

LA DÉCONNEXION MIEUX SE RECONNECTER



"Parvenir à une connexion saine et équilibrée pour allier bien-être et performance au travail."

AXE ORGANISATIONNEL

DEMANDEZ
UNE OFFRE



METTEZ EN PLACE UNE POLITIQUE GLOBALE DE (DÉ-)CONNEXION AU SEIN DE VOTRE ENTREPRISE.

**NOS WORKSHOPS
POUR VOTRE
ENTREPRISE**

On vous accompagne dans l'élaboration et la concrétisation d'une politique de (dé-)connexion interne pour votre entreprise.



"Se déconnecter pendant le travail avec bon sens et courtoisie."

AXES INDIVIDUEL ET COLLECTIF

DEMANDEZ
UNE OFFRE



(RÉ-)APPRENDRE À SE (DÉ-)CONNECTER POUR CHAQUE COLLABORATEUR DE VOTRE ENTREPRISE.

**NOS FORMATIONS
ET COACHINGS
POUR VOS ÉQUIPES**

On conscientise et on engage concrètement vos collaborateurs à la (dé-)connexion. Une brochure de conseils est partagée pour limiter l'hyperconnexion.

Nos recommandations individuelles détailleront notamment comment :

- Se déconnecter avant et après le travail
- Exploiter les fonctionnalités du média
- Limiter sa dépendance au média
- Limiter la surcharge informationnelle
- Limiter le conflit issu de l'hyperconnexion.



CONTACTEZ-NOUS !

Bénéficiez de notre approche intégrée et multidisciplinaire.
sensecare@cesi.be

SenseCare

Burn-out. Redonnons du sens au travail



**NOS SERVICES
POUR MIEUX SE
RECONNECTER**

