



(RÉ-)APPRENDRE À SE (DÉ-)CONNECTER

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, technostress).

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

LIEU D'INTERVENTION

Au sein de l'entreprise ou à distance.

