



Code produit **SENS030**  
 Famille **Management - Développement personnel - Fonctionnement personnel**



# MISE EN PLACE D'UNE POLITIQUE ORGANISATIONNELLE DE (DÉ-)CONNEXION NUMÉRIQUE

## 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.

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 **OneManagement** :
  - 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.

## LIEU D'INTERVENTION

Au sein de l'entreprise ou à distance.

