

## Formation à distance

### « Réussir sa détox digitale :

### se protéger des risques de l'hyper connexion »

Nature de l'action conformément à l'article L6313-1 du Code du travail : Adaptation et développement des compétences des salariés

#### Objectifs pédagogiques (aptitudes et compétences)

- Identifier les risques de l'hyper connexion
- Réduire le risque de dépendance technologique pour préserver sa santé physique et mentale
- Connaître les bienfaits de la déconnexion au quotidien
- Adopter de nouvelles habitudes de détox digitale pour un meilleur usage des outils numériques

#### Programme

##### 1 – Analyser et évaluer sa consommation digitale et son degré de connexion

- Le digital et moi : état des lieux de son bilan numérique
- Analyser ses pratiques : de la réactivité à l'hyper connexion.
- Comprendre la dépendance au digital : peur du vide, notion d'immédiateté, addictions

##### 2 – Mesurer les impacts du digital sur sa santé mentale et physique et sur les différents domaines de sa vie

- Repérer les risques que l'outil numérique nomade peut engendrer
- Identifier les spécificités du télétravail dans un contexte hybride
- Réguler la charge de travail numérique : gestion des mails, visios, notifications SMS et alertes

##### 3 – Adopter les bonnes pratiques et outils pour se déconnecter

- Comprendre la charge mentale (L'effet Zeigarnik), le multitâches, les interruptions
- Devenir acteur : choisir pour ne plus subir, s'autoriser à se déconnecter
- Les outils et pratiques agiles pour lutter contre cette « drogue » digitale
- Equilibrer son temps de vie personnelle et vie professionnelle pour réguler son état émotionnel
- Alerter et informer son entourage professionnel et personnel

##### 4 – Bâtir son plan d'action Digital Detox pour réduire sa dose de numérique

- Faire ses choix : négocier, renoncer, déléguer pour modifier son usage du numérique
- Le pouvoir du cerveau : la pause s'impose
- Les techniques de récupération mentale et physique
- Sortir de l'addiction et libérer l'esprit pour éviter le surmenage
- Construire sa routine personnalisée DIGITAL DETOX de façon durable

<b>Méthode pédagogique :</b>	Les points forts : Etudes de cas extraites de situations vécues sur le terrain. Exercices pratiques, échanges, grilles d'objectifs, analyse de vidéos.
<b>Support :</b>	Remise d'un support pédagogique à chaque participant.
<b>Public :</b>	Toute personne qui souhaite acquérir des outils et techniques pour réussir sa détox digitale.
<b>Pré-requis :</b>	Aucun
<b>Modalité d'organisation :</b>	Formation à distance en visio
<b>Modalités d'accès :</b>	Précisées avant toute inscription dans le cadre d'un entretien téléphonique
<b>Evaluation :</b>	Support d'évaluation
<b>Durée :</b>	1 journée, soit 6 heures : de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 16h30
<b>Date de la formation :</b>	Voir la page « formations à distance » du site internet <a href="http://www.costeconsultants.fr">www.costeconsultants.fr</a>
<b>Coût :</b>	497€ TTC par jour par participant