




Fiche de formation

Thème : Hyperconnectivité : comprendre les enjeux et défis du droit à la déconnexion

Durée : une session de 3 heures en mode présentiel ou virtuel (2X 1h30 en formule virtuelle)








Contexte : Nous vivons aujourd'hui dans un monde où le digital est omniprésent ce qui rend complexe, pour une grande majorité de personnes, la déconnexion et la gestion saine des outils numériques. Courriels, clavardage, appels, ils sont nombreux à venir interrompre nos journées et perturbent notre conciliation famille-travail. Cette hyperconnectivité a des répercussions néfastes sur notre santé mentale, physique, relationnelle mais également sur notre productivité au travail.

Objectifs :

-  **Identifier les risques** et signes de l'hyperconnectivité.
-  **Développer de bonnes habitudes** autour de la technologie au quotidien.
-  **Comprendre les bénéfices** de la déconnexion et les défis.

Public visé : Entrepreneurs, leaders et professionnels qui gèrent des équipes, personnel. Formule réservée aux membres d'une même équipe peut aussi être proposée.

Contenu :

-  **Comprendre** la relation que nous avons avec la technologie
-  **Identifier les risques** d'une surconsommation numériques sur notre santé et performance
-  **Pistes de solutions pour reprendre le contrôle de la technologie**
-  **Créer un environnement de travail sain** propice à la concentration
-  **Défis** du droit à la déconnexion
-  **Profil des personnes hyperconnectées**
-  **Instaurer le bien-être numérique** dans sa culture d'entreprise