



Digital détox : déconnecter pour se reconnecter

30% des salariés déclarent avoir 30 minutes par jour pour réfléchir et 20% ne pas en avoir du tout, et on estime qu'un collaborateur est interrompu en moyenne toutes les 11 minutes.
(Fondation APRIL – Institut BVA. Juin 2018)
Plus que jamais, en entreprise, il est urgent de protéger notre attention et de choisir à quoi on l'emploie.

LES OBJECTIFS

DE LA FORMATION

- Être sensibilisé.e aux enjeux personnels, relationnels et professionnels de la sur-connexion
- Appliquer des solutions opérationnelles qui permettent de récupérer du temps, de l'énergie mentale et de la qualité relationnelle
- Être en mesure de transmettre et déployer les bonnes pratiques dans son entité

PUBLIC

- Collaborateur, manager, dirigeant

PRÉ-REQUIS

- Pas de niveau minimum

PROGRAMME (1 jour)

#1 Connaissances des impacts du digital sur le travail

- Autodiagnostic
- Les causes de l'appétence à la connexion
- Les effets de l'excès et les bienfaits de la régulation
- Les impacts sur la santé

#2 Les solutions

- Comment débrancher régulièrement
- Comment gérer ses mails sereinement
- Comment communiquer ses besoins et ses limites à ses interlocuteurs

#3 Les actions à mettre en place pour créer les bonnes conditions de travail digital dans l'équipe

- Atelier d'entraînement et de résolution des situations des participants
- Comment transmettre les bonnes pratiques sur un plan collectif

MODALITES

- **Prochaines dates en inter-entreprises*** : 12/03/2020 - 22/09/2020
- **Taille du groupe** : 8 participants maximum
- **Lieu** : la formation a lieu à Paris

*Cette formation est également réalisable **dans votre entreprise**

FORMATEUR

Ancienne experte dans la digitalisation des métiers, Virginie Boutin est coach professionnel. Depuis plus de 15 ans elle intervient dans les entreprises auprès des personnes et des équipes pour apaiser leur rapport au travail et créer les conditions d'une performance épanouissante.

