

METTRE EN OEUVRE LE DROIT À LA DÉCONNEXION

PROGRAMME

Pourquoi un droit à la déconnexion ?

- Etat des lieux sur le monde du numérique et ses conséquences possibles (infobésité, hyper vigilance, zapping,...)
- Qu'est-ce que le droit à la déconnexion ?
- Obligation légale de négocier sur la déconnexion, obligation générale de protection de la santé des salariés
- Bien-être et numérique : impacts biologiques, psychologiques et relationnels.
- Cas particulier du télétravail lié au COVID-19
- Identifier les usages problématiques, les risques d'addiction

Les bonnes stratégies à mettre en place dans l'entreprise

- Etat des lieux des contraintes et pratiques dans l'entreprise
- Repérer les postes et les secteurs les plus à risque
- Mesures utiles à mettre en place

Stratégies individuelles pour déconnecter et éviter la surcharge mentale

- Baisser sa charge mentale et renforcer son efficacité (repères sur le fonctionnement du cerveau)
- Concilier vie professionnelle et vie privée.
- Savoir prendre du recul, technique de prise de recul
- Garder la main sur l'organisation de son travail
- Du bon usage du digital : exemples de bonnes pratiques

• INTER • INTRA • SUR-MESURE

DATES

- 10 mars 2021
- 18 octobre 2021

ESPACE DE FORMATION

Paris-Montparnasse

DURÉE
1 jour

1025 € ht
repas inclus

RÉF. DECO

OBJECTIF

Comprendre l'importance du droit à la déconnexion et découvrir des pratiques utiles pour diminuer la surcharge mentale afin d'améliorer l'efficacité au travail et les relations professionnelles

COMPÉTENCES À ACQUÉRIR

- Comprendre les risques de l'hyper-connexion pour le bien-être et la santé au travail (notamment en cas de télétravail lié au covid 19)
- Repérer les pratiques et les postes à risque dans son entreprise
- Identifier les mesures utiles à mettre en place dans l'entreprise pour baisser la charge mentale et renforcer l'efficacité des collaborateurs
- Faire l'état des lieux de ses propres pratiques à risque
- Expérimenter des techniques permettant de renforcer sa concentration et son efficacité personnelle

PUBLIC CONCERNÉ

- Tout public

Bien-être
au travail

Formation animée par :
**CAROLINE
MOYAT AYCOBERRY**



- Juriste en droit du travail
- Sophrologue, relaxologue

- Consultante en RPS, QVT et techniques de médiation

"Grâce à ma double compétence en matière de droit social et en techniques de relaxation, je vous apporte une formation riche, vivante et basée sur l'échange. Vous repartirez avec des outils que vous pourrez utiliser dans votre quotidien."

Caroline MOYAT AYCOBERRY

PRÉ-REQUIS

Aucun

LES + DE VOTRE FORMATION C3S

Votre SUIVI PÉDAGOGIQUE

Votre conseillère pédagogique vous aide à définir votre projet, vous accompagne dans votre démarche, assure le suivi des questions post-formation et le lien avec le formateur.

Votre FORMATION

Votre formation aborde le droit à la déconnexion sous l'angle de l'entreprise et sous l'angle individuel, ce qui vous permettra d'avoir une vision complète du droit à la déconnexion. La formation offre un temps de réflexion active sur les mesures opportunes à mettre en place dans votre entreprise via un accord ou une charte.

Le SAVIEZ-VOUS ?

Quelques chiffres sur l'usage du numérique

31% des salariés français passent plus de 6 heures par jour avec leurs outils bureautiques.
38% des français déclarent avoir le réflexe de regarder leur téléphone dès qu'ils reçoivent un SMS.
72% des salariés équipés d'un smartphone travaillent sur leur temps personnel.

ITINÉRAIRE PÉDAGOGIQUE



Envie d'aller plus loin ? Retrouvez ci-dessous, une sélection de formations complémentaires à la formation "Mettre en oeuvre le droit à la déconnexion". Vous avez également la possibilité de composer votre propre itinéraire pédagogique avec les formations de votre choix.

Mettre en oeuvre le droit à la déconnexion

+

Le télétravail et la santé

+

Construire et pérenniser une démarche QVT

=

-10%*

* Inscrivez-vous à 3 formations et obtenez une remise de 10%



C3S

Prévenir, c'est agir
SANTÉ SÉCURITÉ SPORT

Votre contact

Anne-Françoise ALLAIN

02 43 23 09 23 / formation@c3s.fr / www.c3s.fr