



RENCONTRONS-NOUS !

CRÉ@VALLÉE SUD

SIRET : 753 127 398 00026

05 53 45 85 70

AVENUE DE BORIE MARTY

DÉCLARATION D'EXISTENCE :

CONTACT@ADHENIA-FORMATION.FR

24660 NOTRE DAME DE SANILHAC

72 24 01587 24

adhénia formation

SE FORMER TOUT AU LONG DE SA VIE !

WWW.ADHENIA-FORMATION.FR

INFORMATIQUE, TECHNIQUE  
ET BUREAUTIQUE

COMMERCE, MARKETING,  
COMPTABILITÉ, GESTION

RELATIONS ET  
RESSOURCES HUMAINES

DÉVELOPPEMENT  
PERSONNEL

SÉCURITÉ ET SANTÉ  
AU TRAVAIL

LANGUES  
ÉTRANGÈRES

# LE DIGITAL DETOX



1 / 2



Soyez acteur de votre parcours de formation et passez à l'action !

## Objectifs

- Comprendre les risques de l'hyper connexion
- Appliquer les bonnes pratiques pour équilibrer notre rapport au digital et réduire l'anxiété, la dépendance, stress, la fatigue, le burn out

## Méthodes pédagogiques et modalités d'évaluation

Modalités pédagogiques :

Formation en présentiel : Salle équipée de matériel pédagogique : vidéoprojecteur, paperboard

**Alternance apports théoriques et pratiques**  
**Des exercices pratiques de mise en situation, autodiagnostic, travail de groupe pour co-construire un plan d'action, des échanges.**

Validation de la compréhension du stagiaire par le formateur à chaque étape du déroulé pédagogique.

Supports de formation (version numérique remis à chaque participant en fin de formation).

Suivi et accompagnement :

Un questionnaire d'évaluation à froid est transmis 1 mois après la formation permettant de mesurer l'efficacité de l'action de formation.

Nombre de Participant par session de formation :

En Intra-entreprise : Groupe de 10/12 personnes maximum

Modalités d'évaluation :

Avant la formation : audit des besoins au préalable avec les responsable de projet pour ajuster si besoin le contenu pédagogique au contexte et à l'environnement.

A la fin de la formation : évaluation de la compréhension et de l'assimilation des savoirs et savoir-faire par le formateur par différentes méthodes d'évaluation (questionnement oral, exercices pratiques, jeux de rôle)



**Durée de formation**

1 jour soit 7 heures



**Public**

Toute personne souhaitant maîtriser sa relation aux outils numériques pour préserver sa santé.



**Prérequis**

Aucun.



**Niveau / Certification Obtenue**

Attestation de formation et certificat de réalisation



**Type de formation / stage**

Présentiel, À distance

Intra/Inter/ Accompagnement individuel



# LE DIGITAL DETOX



2 / 2

## Programme

### 1. IDENTIFIER LES RISQUES DE L'HYPER CONNEXION

- Les effets physiques, psychologiques et sociales liées à une connexion constante
- L'impact sur notre santé, nos relations aux autres, sur notre travail
- La dépendance et l'addiction
- Le télétravail et La loi sur le droit à la déconnexion
- Le stress conséquence d'une hyper connexion

### 2. LE DIGITAL DETOX

- Comment modifier ses pratiques digitales ?
- Revoir ses rythmes, son organisation pour trouver l'équilibre
- Réduire l'anxiété, le stress en expérimentant des exercices à réaliser de manière autonome pour la récupération mentale et revenir vers soi (relaxation, marche consciente, méditation, sophrologie..)

### 3. DIAGNOSTIC ET PLAN D' ACTIONS

- Identifier sa consommation digitale
- Co construire un plan d'action digital détox et les règles de bonnes pratiques