RENCONTRONS-NOUS !
05 53 45 85 70
CONTACT@ADHENIA-FORMATION.FR

CRÉ@VALLÉE SUD
AVENUE DE BORIE MARTY
24660 NOTRE DAME DE SANILHAC

SIRET : 753 127 398 00026
DÉCLARATION D'EXISTENCE :
72 24 01587 24

LE DIGITAL DETOX

1 / MY_PAGE_COUNT

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 équilibre 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)

Programme

1. IDENTIFIER LES RISQUES DE L'HYPER CONNEXION

Durée de formation
1 jour soit 7 heures

Public
Toute personne souhaitant maitriser 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 / MY_PAGE_COUNT

- 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