

1 jour (7 heures en présentiel ou 7 heures à distance en classe virtuelle)

Objectifs pédagogiques

Cette formation permet de comprendre ce qu'est le droit à la déconnexion, identifier les enjeux légaux du droit à la déconnexion, identifier les risques de l'hyper connexion, tester des méthodes de relaxation, réfléchir aux mesures opportunes à mettre en place dans son entreprise, dans son service et mettre en œuvre efficacement le droit à la déconnexion

Population visée

Tout salarié désireux d'identifier les enjeux du droit à la déconnexion.

Pré-requis

Aucun.

Procédures de positionnement et d'évaluation des acquis à l'entrée de la prestation

Audit téléphonique d'un conseil-formation pour s'assurer des pré-requis et des besoins de l'apprenant, complété d'un audit de niveau via un formulaire à remplir, soumis à l'analyse du formateur-référent.

Méthodes pédagogiques

8 participants maximum, un poste par stagiaire et un support de cours est envoyé en fin de stage (vidéos tutorielles et/ou support spécifique). La formation est constituée d'apports théoriques, de démonstrations et de mises en pratique basées sur des exercices applicatifs et/ou ateliers.

Formateur

Formatrice et coach expérimentée.

Modalités de validation des acquis

Évaluation continue via des exercices applicatifs et/ou des ateliers de mise en pratique.
Évaluation en fin de stage par la complétion d'un questionnaire et/ou d'une certification officielle issue du Répertoire Spécifique.
Émargement quotidien d'une feuille de présence (en présentiel ou en ligne).
Complétion par le formateur/la formatrice d'un suivi d'acquisition des objectifs pédagogiques.
Remise d'une attestation individuelle de réalisation.

Contenu

Cadre légal

- Rappel de la réglementation liée au temps de travail
- Contenu du droit à la déconnexion
- Point sur ce qui a été mis en place dans votre entreprise à date

Atelier 1 : rappels sur ce que prévoit la loi, quiz de connaissances sur la notion de temps de travail effectif et sur les connaissances du droit à la déconnexion.

Définir l'hyperconnexion et identifier les risques

- Déterminer la notion d'utilisation des outils numériques : quel outil pour quel type de message et à quel moment.
- Connaître les impacts majeurs de la transformation numérique dans tous les champs social, personnel et professionnel : course à la performance, culture de l'urgence et de l'immédiateté, caractère abstrait du travail, nouvelles pratiques managériales.
- Prendre conscience des conséquences de l'hyperconnexion sur la santé
- Bien comprendre les différences entre « disponibilité » et « hyperconnexion ».

Atelier 2 : Evaluer les personnes en situation de risque et faire remonter les besoins au manager, travail en sous-groupe sur les impacts de l'hyperconnexion sur soi et les équipes.

Recenser les mesures à mettre en place pour l'organisation et les stratégies pour soi

- Débrancher le pilote automatique et déconnecter pour protéger sa santé et renforcer son efficacité.
- Identifier les bonnes pratiques à mettre en place pour vivre équilibré avec le digital.
- Tester des stratégies de déconnexion et dupliquer auprès des collaborateurs et/ou collègues

Atelier 3 : World Café pour mettre à jour des stratégies collectives et personnelles pour faire vivre et adapter la pratique au quotidien du droit à la déconnexion au sein de son entreprise.