Digital Detox, intégrer et mettre oeuvre le droit à la déconnexion

Durée : 2 jours.

Public :

Dirigeant et chef d'entreprise, DRH / RRH, fonction juridique, manager. Derniere MAJ : Avril 2024

Objectifs :

Comprendre ce qu'est le droit à la déconnexion, connaître les enjeux légaux du droit à la déconnexion, identifier les risques physiques et mentaux de l'hyperconnexion, tester des méthodes de relaxation, réfléchir aux mesures opportunes à mettre en place dans son entreprise, dans son service. Mettre en oeuvre efficacement le droit à la déconnexion.

Pré-requis :

Aucun prérequis n'est nécessaire pour participer à cette formation.

Méthodes :

Exposés suivis de questions-réponses et d'échanges avec les participants lors de nombreux cas pratiques. Des conseils et apports personnalisés du consultant, directement applicables sur le terrain.

Evaluation :

L?évaluation des acquis se fait tout au long de la session au travers des multiples exercices, mise en situation et étude de cas à réaliser. Le formateur remet en fin de formation une attestation avec les objectifs acquis ou non par le stagiaire.

Derniere MAJ : Avril 2024

Définir le droit à la déconnexion et connaître la réglementation

Connaître « le droit à la déconnexion » imposé par la loi travail
Apprendre à cerner les obligations et responsabilités des différents acteurs de l'entreprise : médecine du travail, employeur, RH, comité d'entreprise, délégués du personnel
Rappel des notions essentielles sur le temps de travail
Comprendre pourquoi le droit à la déconnexion est un vrai enjeu de santé au travail
Maîtriser le vocabulaire : hyperconnexion, sur connexion, épuisement professionnel, burn out
Analyser le contenu d'une charte du droit à la déconnexion

Définir l'hyperconnectivité à l'ère du numérique

Etat des lieux sur le monde du numérique et ses conséquences possibles
Comprendre le développement du numérique dans tous les champs : professionnel, social et personnel
Connaître les impacts majeurs de la transformation numérique sur la vie au travail
Identifier les changements du travail en lien avec l'hyperconnexion

Situer les risques de la surconnexion parmi les risques psychosociaux

Quelques rappels sur le stress au travail
Comprendre la notion de charge mentale en lien avec l'hyperconnexion
Caractéristiques psychosociales des situations de travail connues pour leurs effets sur la santé
Prendre conscience des conséquences de l'hyperconnectivité sur la santé physique et psychique
Repérer les risques de l'hyper-connectivité pour la santé de l'entreprise
Bien comprendre les différences entre disponibilité et hyperconnexion

Stratégies individuelles pour déconnecter

Déconnecter pour protéger sa santé et renforcer son efficacité
Concilier vie professionnelle et vie privée
Bonnes pratiques à mettre en place pour vivre équilibré avec le digital
Méthodes de méditation et relaxation
Tester les stratégies de déconnexion et dupliquer auprès de vos collaborateurs et/ou collègues

Le droit à la déconnexion des salariés : contraintes juridiques ou opportunités managériales ?

Quels sont les risques du côté salarié et entreprise ?
Quels sont les moyens à mettre en place pour réduire la surconnexion ?
Comment négocier la déconnexion ? Faut-il un accord collectif ?
Quelles sont les pratiques, les solutions retenues par les entreprises ?
Etat des lieux dans mon entreprise : quelles sont les pratiques à risque, secteurs et postes à risque ?
Bonnes pratiques d'ores et déjà mises en place
Mise en oeuvre d'une charte claire

Modalités d'accès : Adeos valide avec le candidat, qu'il possède bien les compétences et les prérequis nécessaires au suivi de la formation.
Délais d'accès : Nous contacter.
Accessibilité aux personnes handicapées : Nos locaux sont aux normes d'accueil pour les PMR, pour les autres handicaps nous contacter afin de pouvoir adapter la formation ou bien vous orienter vers un organisme partenaire.

adeos FORMATIONS
contact@adeos-formations.com
T : 04 69 64 72 07
www.adeos-formations.com