

METTRE EN ŒUVRE LE DROIT À LA DÉCONNEXION

CADRE LÉGAL ET DISPOSITIONS PRATIQUES

PROGRAMME DE LA FORMATION

Ce programme est mis à jour en temps réel pour prendre en compte les dernières nouveautés.

POURQUOI UN DROIT À LA DÉCONNEXION ?

- › État 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

- › État 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

Illustrations de bonnes pratiques issues d'autres entreprises

Ateliers de réflexion sur les bonnes stratégies à mettre en œuvre dans son entreprise

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

Entraînement sur les techniques de prise de recul

- › Garder la main sur l'organisation de son travail
- › Du bon usage du digital

Illustrations de bonnes pratiques sur l'usage du digital



OBJECTIFS

- 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 et faire un état des lieux des pratiques et des postes à risque dans son entreprise.
- Identifier les mesures à mettre en place pour baisser la charge mentale et renforcer l'efficacité des collaborateurs.
- Acquérir des techniques permettant de déconnecter et éviter la surcharge mentale

LES PLUS DE CETTE FORMATION

- Une journée de formation pour 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
- Des conseils et apports personnalisés du consultant, directement applicables sur le terrain

PUBLIC ET PRÉREQUIS

DRH et collaborateurs RH, responsables, animateurs ou coordonnateurs sécurité, membres du CSE, Intervenants IPRP, responsables QHSE, chargés de prévention, responsables des services généraux/informatique, dirigeants, directeurs d'établissement, managers de proximité, assistantes sociales, médecins et infirmier(e)s du travail

MOYENS PÉDAGOGIQUES, TECHNIQUES, ENCADREMENT

Questionnaire adressé aux participants 15 jours avant la formation pour connaître leurs attentes
 Méthodes pédagogiques : apports théoriques et pratiques (cas concrets, exemples d'application)
 Mise à disposition d'un support pédagogique et d'un accès personnel à des e-ressources en ligne à l'issue de la formation
 Consultants sélectionnés pour leurs compétences pédagogiques, expertise métier et expériences professionnelles

SUIVI ET ÉVALUATION

Feuille d'émargement et attestation de fin de formation
 Évaluation à chaud et à froid

