

Programme : sensibilisation et compréhension des enjeux de la déconnexion

Durée: 7 heures (1 jour)

Profils des stagiaires :

Individus cherchant à équilibrer leur vie numérique et personnelle

Prérequis :

Utiliser dans son quotidien professionnel comme personnel, les outils numériques et internet

Objectifs pédagogiques

- Comprendre l'importance de la déconnexion numérique
- Identifier les stratégies pour gérer le temps d'écran
- Créer un plan personnel de déconnexion

Contenu de la formation

1. Reconnaître les risques de la surconnexion
 - Identifier les signes et effets de la surconnexion
 - Comprendre l'impact de la surconnexion sur la santé
 - Discuter des enjeux de la déconnexion dans le milieu professionnel
2. Explorer des techniques de gestion numérique
 - Apprendre des stratégies pour une utilisation équilibrée d'Internet
 - Découvrir des outils pour limiter le temps passé en ligne
 - Planifier des activités hors ligne pour équilibrer la vie numérique
3. Élaborer un plan de déconnexion adapté
 - Créer un plan personnel de déconnexion
 - Intégrer des pauses numériques dans la routine quotidienne
 - Évaluer et ajuster le plan de déconnexion selon les besoins

Organisation de la formation

Equipe pédagogique

Chaque programme de formation est supervisé par le directeur pédagogique de l'organisme, tandis que sa mise en œuvre efficace est confiée au formateur qualifié désigné par l'organisme.

Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation.
- Documents supports de formation projetés.
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Quizz en salle
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation.

Dispositif de suivi de l'exécution de d'évaluation des résultats de la formation

- Feuilles de présence.
- Questions orales ou écrites (QCM).
- Mises en situation.
- Formulaire d'évaluation de la formation.