

Mettre en pratique son droit à la déconnexion

Efficacité personnelle
Ref. DEC



1 jour

Objectifs

- Repérer ses pratiques en matière de connexion / déconnexion.
- Identifier les risques liés à l'hyperconnexion en lien avec la QVT (Qualité de Vie au Travail).
- Savoir situer sa frontière entre vie professionnelle et vie personnelle, le « blurring ».
- Trouver la bonne posture face à l'injonction de réponse immédiate.

Pédagogie

- La formation offre un enchaînement de réflexions collectives, d'échanges de bonnes pratiques, de mises en situation et de conseils concrets.
- Favoriser l'échange et le partage d'expériences avec travail en sous-groupe.
- Elaborer mon P.A.P. (Plan d'Action Professionnel).

Pré-requis

- Aucun .

Préparation

- 3 semaines avant le stage chaque participant reçoit une convocation avec un questionnaire spécifique à compléter et nous retourner afin d'identifier ses axes de perfectionnement



Et ensuite, en option...

- 3 entretiens téléphoniques d'1 heure, avec le formateur, répartis sur 3 mois
- Ou 2 heures d'entretien en face à face

Programme

- **Repérer ses pratiques en matière de connexion / déconnexion**
 - Comprendre les différents temps de travail actuels :
 - ✓ Astreinte, trajet, télétravail, déplacements, missions.
 - En sous-groupes :
 - ✓ Faire prendre conscience à chacun de son degré de connexion.
 - ✓ Clarifier tous les termes liés à l'hyper-connexion :
 - Hyper connexion
 - Stress technologique ou numérique
 - Blurring
 - Surcharge informationnelle
 - Sur-sollicitation digitale
 - « Burn Out D
 - ✓ Pourquoi le droit à la déconnexion est devenu un vrai enjeu de santé au travail (en lien avec la loi de 2016 sur le droit à la déconnexion) ?
- **Identifier les risques liés à l'hyper-connexion en lien avec la QVT (Qualité de Vie au Travail)**
 - Savoir dissocier trois états : être disponible, être à la disposition et être en hyper-connexion.
 - Identifier toutes les possibilités de dérive dans la vie courante.
 - Repérer les signaux d'alerte d'une situation d'hyper-connexion.
 - Savoir prévenir les risques et identifier les conséquences de l'hyper-connexion.
- **Savoir situer ma frontière entre vie professionnelle et vie personnel, le « blurring »**
 - Comment résister à la tentation de consulter ses mails en dehors de ses horaires de travail.
 - Faire évoluer son quotidien pour appliquer le lâcher-prise technologique.
 - Gérer son addiction aux réseaux sociaux et à la déconnexion dans sa vie privée.
- **Trouver la bonne posture face à l'accélération de l'organisation au travail**
 - Expliquer mon positionnement en adoptant la communication adaptée.
 - Savoir réagir à tout moment pour se préserver de cette hyper-connexion.
 - Construire son plan d'action personnalisé en lien avec la charte de l'entreprise.

Public concerné

- Pour collaborateur (y compris manager et service RH)