

**Public****Tout public***Sans prérequis**Accessible aux bénéficiaires en situation de handicap***Durée****7 heures de formation***1 journée***Financement**Coût : **790 €HT***tarif 2023 / pers. en intra***Lieu****En entreprise ou dans nos centres :**

Paris, Lyon

**OBJECTIFS**

Se responsabiliser dans ses usages du numérique, savoir se déconnecter.

**PROGRAMME**

État des lieux

L'hyper-connexion en chiffres.

Changements intrinsèques à l'ère numérique dans la vie professionnelle : organisationnels, informationnels et managériaux.

Positionnement et contraintes par rapport à ce droit à la déconnexion.

Faire le point sur ses pratiques et rapport au travail

Suis-je hyper-connecté.

Rapport au travail.

Impact du numérique dans nos vies

Impacts physiques.

Impacts psychosociaux.

Surcharge cognitive.

Processus du burnout.

En finir avec la surcharge

Communiquer pertinemment.

Faciliter le traitement des e-mails par les destinataires.

Être productif dans le traitement des e-mails reçus.

Gestion du temps.

Outils de « décharge » et mise en place de stratégies personnelles pour s'engager dans des pratiques de déconnexion adaptées à ses contraintes.

**Formateur****Juliette PAIRÉ**

Formatrice

J'accompagne ceux et celles qui veulent réinjecter du sens et du plaisir dans leur quotidien. Les formations que je propose visent l'acquisition de compétences et de savoir-être en communication et élégance relationnelle, essentielles à l'équilibre de chaque individu et de chaque organisation.