

FORMATION DROIT À LA DÉCONNEXION - COLLABORATEUR

POURQUOI CETTE FORMATION ?

Le droit à la déconnexion fera de vous un collaborateur plus performant, motivé et productif.

- Comprendre les risques de l'hyperconnexion pour la santé et le bien-être
- Se détacher définitivement de l'idée reçue selon laquelle "présentisme = productivité"
- Doser son temps en ligne pour gagner en efficacité

« J'me suis déconnectée, j'ai laissé tous mes problèmes de côté.

J'me suis déconnectée, j'me mettrai sur répondeur tout l'été. »

*DJ Hamida,
précurseur de la Loi
Travail*

AU PROGRAMME :

Hyperconnexion, le risque

- Analysez vos pratiques digitales et votre degré de connexion
- Découvrez le phénomène de dépendance : « De la réactivité à l'hyperconnexion »
- Formez-vous aux risques réels sur la santé
- Apprenez comment éviter ces risques et vous en protéger

La déconnexion au travail

- Découvrez ce que dit la loi Travail sur le droit à la déconnexion
- Inspirez-vous des entreprises qui ont fait de la déconnexion un art de travailler
- Exercez-vous : essayez la digital detox et mettez en place une nouvelle routine vertueuse

Une formation disponible aux formats :



Déconnecté et performant

- Apprenez à enfin vous détacher des idées reçues sur le présentisme
- Pratiquez le cercle vertueux de l'engagement pour améliorer votre productivité
- Découvrez la liste de tous les bienfaits professionnels et personnels associés à la déconnexion digitale

Déconnecté et flexible

- Apprenez à gagner en souplesse et à faire une coupure sans engendrer de stress supplémentaire
- Trouvez votre équilibre de connexion chez vous et en entreprise
- Changez vos habitudes de travail et améliorez la satisfaction de vos collaborateurs

Challenge final

- Entraînez-vous en mettant au défi vos collègues en duel !
- Excellez dans la mise en pratique des méthodes de déconnexion
- Validez votre formation grâce aux compétences acquises
- Obtenez votre certificat en remportant le challenge final !

COMMENT ÇA SE PASSE ?



VIVE LE MICRO-LEARNING !

5 modules pour une durée totale de 40 minutes.



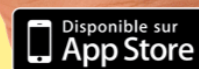
VIVE L'HUMAIN !

Ajoutez des modalités à votre formation digitale : coaching à distance, temps en salle et plus.



VIVE LA MIXITÉ !

Cours, vidéos, quiz, mises en situation, challenges et plus.



Les plus des formations Skillsday :



Formations personnalisables



Documents téléchargeables



Mises à jour régulières



Certificats nominatifs