

FORMATION DROIT À LA DÉCONNEXION POUR LES COLLABORATEURS

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
- De la réactivité à l'hyperconnexion
- Les risques réels sur la santé et le bien-être

La déconnexion au travail

- Ce que dit la loi Travail
- Inspirez-vous des entreprises qui ont fait de la déconnexion un art de travailler
- Exercice pratique : 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
- Découvrez la liste de tous les bienfaits professionnels et personnels associés à la déconnexion digitale

Déconnecté et flexible

- Comment faire une coupure sans engendrer de stress supplémentaire
- Trouvez votre équilibre de connexion chez vous et en entreprise

Challenge final

- Entraînez vous en défiant vos collègues en duel !
- Validez votre formation et 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.



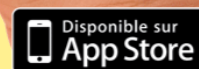
VIVE L'HUMAIN !

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