

DÉCONNEXION : OPTIMISER SON RAPPORT AU NUMÉRIQUE

Pour lutter contre les risques liés à l'hyperconnexion, et établir un rapport sain et équilibré au numérique.



FORMATION
INDIVIDUELLE
AVEC UN COACH
CERTIFIÉ DÉDIÉ



11 HEURES DONT
3 HEURES
D'ENTRETIENS
INDIVIDUELS



À DISTANCE
ET À SON
RYTHME, SUR
8 SEMAINES

Objectifs

Objectifs pédagogiques :

A l'issue de la formation, les participants auront acquis :

- Des outils pour mieux gérer leur rapport au numérique
- Des méthodes pour travailler efficacement et sereinement dans un environnement digital

Objectifs opérationnels :

A l'issue de la formation, les participants seront capables :

- De gérer leur temps et leurs priorités de manière plus efficace
- De réguler leur activité numérique, afin de préserver leur équilibre et leur santé



Public concerné et pré-requis

Tous ceux qui utilisent le digital au quotidien comme outil de travail. Ceux qui sentent qu'ils se font parfois happer par le numérique, indépendamment de leur volonté.

Pré-requis : disposer d'un accès internet.

Modalités et délais d'accès

En vue de l'inscription, nous contacter par mail ou téléphone : contact@bloomr-impulse.com ou +33 9 71 40 36 75.

La formation débute quand vous le souhaitez, au plus tôt le lendemain de l'inscription.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Pour tout besoin spécifique, nous vous invitons à contacter notre référent handicap par mail ou téléphone : contact@bloomr-impulse.com ou +33 9 71 40 36 75.

Dates, durée, lieux et tarifs

Dates : à définir d'un commun accord.

Lieu : formation à distance, via internet.

Tarifs : 1725 euros HT, TVA à 20% 337 euros, soit 2070 euros TTC.

Durée :

- 10 heures sur 8 semaines, selon les modalités suivantes : alternance de 2 heures d'entretiens individuels avec un coach professionnel certifié, et de 8 heures d'activités de formation,
- puis 1 heure de suivi individuel par le coach sur 8 semaines, pour assurer l'ancrage des apprentissages dans le temps.



Modalités pédagogiques et techniques

Un coach professionnel certifié est référent de la formation : il accompagne individuellement chaque participant.

La formation est réalisée 100% à distance sur la plateforme Bloomr Impulse, elle allie réflexion et mise en application, à travers des exercices (tests, quiz, exercices projectifs), des outils opérationnels à appliquer en situation de travail, et du contenu inspirant (audio et vidéo).

Au début de la formation, un questionnaire de positionnement est utilisé pour réaliser un diagnostic de la situation de départ de la personne accompagnée, et sert de support à la définition d'objectifs personnalisés.

Tout au long de la formation, le coach assure un accompagnement individuel via des échanges écrits et des entretiens par visio ou par téléphone.

A l'issue de la formation, un questionnaire d'évaluation des acquis est utilisé, et un entretien de bilan est réalisé avec chaque participant.

Suite au bilan, l'accompagnement comprend un entretien de suivi à 1 mois et un entretien de suivi à 2 mois, pour assurer l'ancrage des apprentissages dans le temps.

Modalités d'évaluation et de sanction à l'issue de la formation

- Questionnaire de positionnement en début de programme
- Mises en situation tout au long de la formation
- Questionnaire d'évaluation des acquis en fin de programme
- Certificat de réalisation de fin de formation



Le programme détaillé

💡 Notion clé 📁 Mise en action 📋 Questionnaire / test

- **Bienvenue** : présentation du programme et de ses objectifs
- **Télécharger son carnet de bord** : un document à remplir au fil du programme pour ancrer des changements dans la durée 📁
- **Faire un état des lieux** : auto-diagnostiquer son rapport au numérique et se fixer des objectifs personnels pour le programme 📋📁
- **Mesurer l'impact du numérique sur la santé** : auto-diagnostiquer ses points de vigilance et mettre en place des actions préventives 📋📁
- **Débrancher au quotidien** : évaluer son degré de connexion et prévenir les risques d'hyper-connexion 📋📁
- **Faire des pauses régénératrices** : prendre des pauses loin des écrans 💡
- **Gérer ses priorités** : apprendre à arbitrer entre les différentes demandes et se concentrer sur ce qui importe 📁
- **Se protéger des interruptions** : préserver son attention et garder la main sur sa disponibilité 📁
- **Organiser ses journées** : une méthode pour une gestion efficace et satisfaisante de son temps 📁
- **Communiquer sur son nouveau mode de fonctionnement** : prendre en compte les attentes et besoins du collectif 📁
- **Résister aux distractions** : des techniques pour éviter de succomber aux tentations offertes par les outils numériques 💡📁
- **Alléger sa boîte mail** : des astuces pratiques pour optimiser la gestion de sa boîte de réception pour gagner en sérénité et en efficacité 📁
- **Apprendre à gérer ses e-mails** grâce à un outil : la matrice de traitement des mails 📁



- **Impulser des nouvelles pratiques collectives** : proposer l'adoption d'un modus vivendi du numérique 📱
- **Minimiser l'impact du numérique sur la qualité des relations** : humaniser les échanges virtuels 🗂️📱
- **Lutter contre l'infobésité** : se prémunir des effets délétères de la surinformation 💡📱
- **Tendre vers la sobriété numérique** : comprendre les enjeux liés à la pollution numérique et limiter son impact 💡🗂️
- **Faire le point sur le chemin parcouru** : faire son bilan et ancrer les apprentissages 🗂️