

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
BLENDED AVEC
UN COACH
CERTIFIÉ DÉDIÉ



15 HEURES,
MIX INDIVIDUEL &
COLLECTIF



À SON
RYTHME, SUR
12 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 au plus tôt dans un délai de 2 semaines.

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.

Taille des groupes : 5 à 10 personnes.

Lieu : formation à distance, via internet. Option : ateliers en présentiel dans vos locaux.

Tarifs : à partir de 1655 euros HT par collaborateur, soit 1986 euros TTC.

Durée : 15 heures sur 12 semaines, selon les modalités suivantes : alternance de 8 heures d'activités de formation en autonomie, de 2 heures d'entretiens individuels en visio avec un coach professionnel certifié et de 5 heures de moments collectifs.



Modalités pédagogiques et techniques

Un coach professionnel certifié est référent de la formation : il accompagne individuellement chaque participant·e, et anime les moments collectifs.

Apprentissage individuel

Suite au webinaire de lancement collectif, chaque participant·e démarre son programme en ligne, jalonné par des séances individuelles en visio avec le coach certifié dédié.

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

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

A l'issue du programme, un questionnaire d'évaluation des acquis est utilisé.

Moments collectifs

Au lancement, le coach responsable du dispositif anime un webinaire interactif, afin de démarrer collectivement la formation. Il s'agit de présenter les objectifs de la formation, ainsi que les modalités d'accompagnement et le planning du dispositif. Les RH et/ou managers des participant·es sont également invités à partager leurs attendus.

Un atelier de partage entre pairs est réalisé au milieu de la formation, et un autre vient clôturer la formation : par une alternance d'échanges en sous-groupes et de questionnements en plénière, le coach référent fait émerger les challenges et succès traversés. L'objectif est d'ancrer les acquis tout en partageant des bonnes pratiques.

Les ateliers de partage peuvent être réalisés à distance ou en présentiel dans vos locaux.

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 