

# FORMATION DROIT À LA DÉCONNEXION



## PUBLIC

Toute personne impliquée dans la gestion du droit à la déconnexion : DRH et collaborateurs RH, direction, manager, élus du CSE, chargé de prévention, responsable et animateur QHSE...

## PRÉ-REQUIS

Aucun.

## EFFECTIF

2 à 10 personnes.

## DURÉE

Une journée (7 heures) en présentiel.

## SESSIONS

Formation intra entreprise. Calendrier sur mesure.

## INTERVENANT

Professionnel de santé ou thérapeute spécialisé dans la formation en prévention des risques psychosociaux : psychologue, psychothérapeute,...

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

Questionnaire en début et en fin de session.

## VALIDATION

Remise d'une attestation de formation.


## ACCESSIBILITÉ HANDICAP

Oui, nous consulter afin d'adapter la formation.

## MODALITÉS & DÉLAI D'ACCÈS

Contactez-nous pour organiser votre formation et inscrire vos stagiaires. Délai d'accès des stagiaires à la formation : un mois à partir de la signature de la convention.

## CONTACT

 09 81 68 53 52

 [contact@queoris.fr](mailto:contact@queoris.fr)

 [www.queoris.fr](http://www.queoris.fr)

## OBJECTIF DE LA FORMATION

- Etre capable de prévenir l'hyperconnexion pour ses équipes afin de garantir leur équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle.

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Connaître en détail ce qu'est le droit à la déconnexion : définition et cadre juridique.
- Comprendre le droit à la déconnexion et son utilité dans le cadre de l'usage des outils numériques.
- Appliquer le droit à la déconnexion au quotidien pour un meilleur équilibre et respect des temps de vie.
- Savoir prévenir les risques sur la santé liés à l'hyperconnexion et au déséquilibre vie professionnelle/vie personnelle.
- Identifier les pratiques et les postes à risque dans son entreprise.
- Déterminer ce qui permet d'améliorer ses conditions de travail et son hygiène de vie pour une meilleure qualité de vie au travail.

## CONTENU

théorie 60% / pratique 40%

- **Pourquoi un droit à la déconnexion** : définition du droit à la déconnexion, obligation légale de négocier sur la déconnexion, obligation générale de protection de la santé des salariés. Bien-être et NTIC : impact biologiques, psychologiques et relationnels.
- **Identification des usages problématiques** : les risques d'une connectivité au travail durant les temps de repos, cas particulier du télétravail et du travail hybride, les risques d'addiction (alcool, tabac, drogue, alimentation), état des lieux sur le monde du numérique et ses conséquences possibles (surplus d'information, hyper vigilance, zapping...). Les opportunités et les risques de l'hyperconnexion.
- **Les bonnes stratégies à mettre en place dans l'entreprise** : état des lieux et contraintes au sein de l'entreprise, repérer les postes et secteurs à risque, mesures utiles à mettre en place, les 4 modèles de connexion au travail, les 3 points clés du cadre juridique du droit à la déconnexion. Importance de la mise en place d'une charte, intégrer la déconnexion dans la Négociation Annuelle Obligatoire (NAO), aborder la négociation auprès des délégations syndicales.

PAGE 1/2

Mis à jour le 22/01/2024.

# FORMATION DROIT À LA DÉCONNEXION



## PUBLIC

Toute personne impliquée dans la gestion du droit à la déconnexion : DRH et collaborateurs RH, direction, manager, élus du CSE, chargé de prévention, responsable et animateur QHSE...

## PRÉ-REQUIS

Aucun.

## EFFECTIF

2 à 10 personnes.

## DURÉE

Une journée (7 heures) en présentiel.

## SESSIONS

Formation intra entreprise. Calendrier sur mesure.

## INTERVENANT

Professionnel de santé ou thérapeute spécialisé dans la formation en prévention des risques psychosociaux : psychologue, psychothérapeute,...

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

Questionnaire en début et en fin de session.

## VALIDATION

Remise d'une attestation de formation.


## ACCESSIBILITÉ HANDICAP

Oui, nous consulter afin d'adapter la formation.

## MODALITÉS & DÉLAI D'ACCÈS

Contactez-nous pour organiser votre formation et inscrire vos stagiaires. Délai d'accès des stagiaires à la formation : un mois à partir de la signature de la convention.

## CONTACT

 09 81 68 53 52

 [contact@queoris.fr](mailto:contact@queoris.fr)

 [www.queoris.fr](http://www.queoris.fr)

## CONTENU (SUITE)

- **Les stratégies individuelles pour déconnecter et éviter la surcharge mentale** : repère sur le fonctionnement du cerveau, concilier vie personnelle et vie professionnelle, savoir s'organiser au travail, techniques de prises de recul, le bon usage du digital. La gestion des sollicitations dans un monde hyperconnecté, la définition d'un cadre du travail, notamment temporel.

## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Recueil des attentes pré-formation.
- Évaluation continue par le formateur de la bonne compréhension du contenu par les stagiaires.
- Échanges et partages d'expériences
- Exercices et études de cas spécifiques à l'activité de l'entreprise.
- Jeux de rôle par petits groupes, réflexion sur des situations réelles, quizz.
- **Moyens pédagogiques** : diffusion d'un diaporama, projection de vidéos, illustrations sur paperboard, fourniture d'un livret récapitulatif (papier ou dématérialisé).