



# Les dangers de l'hyperconnexion

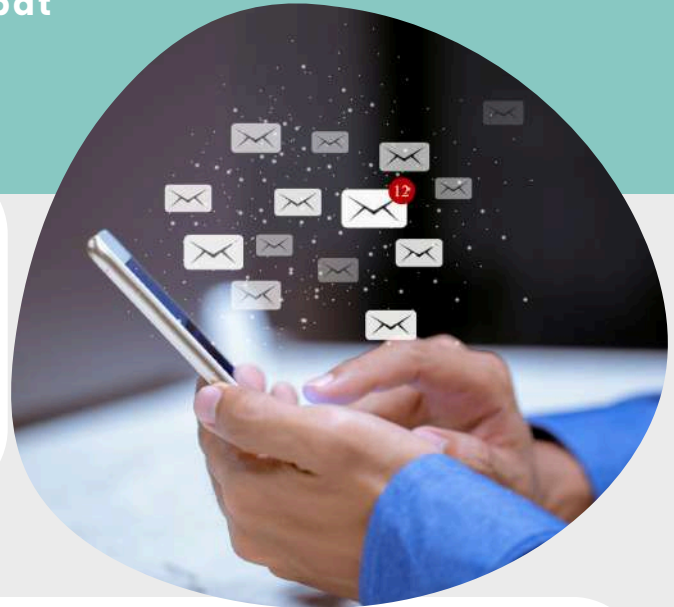
## Les clés pour un usage raisonné des NTIC

- Micro-conférence / débat
- 3 à 12 participants
- Durée : 1 heure



### OBJECTIFS

- Définir l'hyperconnexion et avoir conscience de ses conséquences sur la santé physique et mentale.
- Identifier les pratiques à risques.
- Découvrir des stratégies individuelles pour déconnecter et éviter la surcharge mentale.



### LE CONTENU

#### ● À la découverte de l'hyperconnexion

Définition de l'hyperconnexion et du droit à la déconnexion.

Les risques liés à l'hyperconnexion : impacts biologique, psychologique et relationnel de l'usage intensif des NTIC (Nouvelles Technologies de l'Information et de la Communication).

Les conséquences directes : surplus d'information, hypervigilance, zapping...

#### ● Zoom sur des solutions concrètes

Les stratégies individuelles pour un bon usage du digital : techniques de prise de recul, savoir s'organiser, comment concilier vie professionnelle et vie personnelle... Avec participation active des stagiaires.

**Quëoris**  
Formations santé & sécurité au travail

### CONTACTEZ-NOUS !

- ☎ 09 81 68 53 52
- ✉ [contact@queoris.fr](mailto:contact@queoris.fr)
- 🌐 [www.queoris.fr](http://www.queoris.fr)



### LE "PLUS" :

**Une micro-conférence dynamique** dans laquelle les stagiaires peuvent s'impliquer à travers des échanges et des partages d'expérience entre participants et avec l'intervenant.