

DROIT À LA DÉCONNEXION en milieu professionnel



OBJECTIF DE LA FORMATION



Prévenir l'hyperconnexion pour ses équipes afin de garantir leur équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES



- Décrire en détail ce qu'est le droit à la déconnexion : définition et cadre juridique.
- Distinguer 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.
- Agir pour la prévention des 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.
- Situer ce qui permet d'améliorer ses conditions de travail et son hygiène de vie pour une meilleure qualité de vie au travail.

CONTENU

théorie 30% / pratique 70%



- **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.
- **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.

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 spécialisé dans la gestion de l'équilibre vie professionnelle/vie personnelle : psychologue, psychothérapeute, avocat spécialisé en droit social, consultant RH, formateur en gestion du temps, du stress, en communication interne, en prévention des risques psychosociaux...

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Grille d'évaluation continue

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 : 60 jours à partir de la signature de la convention de formation.

CONTACT



09 81 68 53 52



contact@queoris.fr



www.queoris.fr

DROIT À LA DÉCONNEXION en milieu professionnel



MODALITÉS PÉDAGOGIQUES



Méthodes et moyens pédagogiques mobilisés :

- Apport d'informations théoriques et de connaissances.
- Diffusion d'un diaporama complété éventuellement d'illustrations sur paperboard et de visionnage de vidéos.
- Échanges et partages d'expériences.
- Mises en situation et études de cas spécifiques à l'activité de l'entreprise et aux situations rencontrées par les stagiaires.

Supports pédagogiques fournis au stagiaires :

- Fourniture d'un mémento récapitulatif (papier ou dématérialisé).

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 spécialisé dans la gestion de l'équilibre vie professionnelle/vie personnelle : psychologue, psychothérapeute, avocat spécialisé en droit social, consultant RH, formateur en gestion du temps, du stress, en communication interne, en prévention des risques psychosociaux...

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Grille d'évaluation continue

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 : 60 jours à partir de la signature de la convention de formation.

CONTACT



09 81 68 53 52



contact@queoris.fr



www.queoris.fr