

Le droit à la déconnexion

Né de la Loi Travail et applicable depuis le 1er janvier 2017, le **droit à la déconnexion** crée de nouvelles obligations pour les employeurs en matière de **protection de la santé des salariés**.

Il peut constituer aussi une excellente opportunité **d'interroger et d'explorer ses modes de travail** afin de gagner en efficacité !

Vous pourrez également réfléchir à **vos modes de travail** et à la façon dont vous pouvez **développer la qualité de vie au travail**, en mettant en œuvre des « dispositifs de régulation de l'utilisation des outils numériques » répondant à **vos obligations légales** et tenant compte des **usages du numérique** par vos salariés.

Objectif :

- Comprendre les risques de l'hyper-connexion pour le bien-être et la santé au travail (notamment en cas de télétravail lié au covid 19).
- Repérer et faire un état des lieux des pratiques et des postes à risque dans son entreprise.
- Identifier les mesures à mettre en place pour baisser la charge mentale et renforcer l'efficacité des collaborateurs.

Méthodes pédagogiques :

- Exposé et apports de contenu
- Test d'auto-évaluation
- Echanges de pratiques et temps de réflexion
- Exercices pratiques

Modalités d'évaluation :

ZAC SÉBASTOPOL 17, rue des charpentiers 57070 METZ– Tél : 03.87.52.05.07-
SAS au capital de 770 € - Siren 433 849 932 - APE 8559A - FR 25433849932
Numéro de déclaration d'existence : 41.57.01965.57 E-mail : info@feelsup.fr - www.feelsup.fr

- Questionnement oral et auto-évaluation
- Questionnaire de satisfaction à chaud à la fin de la formation
- Remise d'une attestation individuelle de formation

Public :

- Tout manager, personnel évoluant dans un service de gestion des ressources humaines, postes de direction,...

Durée : 1 jour - 7 heures

PROGRAMME

Pourquoi un droit à la déconnexion ?

- État des lieux sur le monde du numérique et ses conséquences possibles : infobésité, hyper vigilance, zapping...
- Qu'est-ce que le droit à la déconnexion ?
- Obligation légale de négocier sur la déconnexion, obligation générale de protection de la santé des salariés
- Bien être et numérique : impacts biologiques, psychologiques et relationnels
- Cas particulier du télétravail lié au COVID-19
- Identifier les usages problématiques, les risques d'addiction

Les bonnes stratégies à mettre en place dans l'entreprise

- État des lieux des contraintes et pratiques dans l'entreprise
- Repérer les postes et les secteurs les plus à risque
- Mesures utiles à mettre en place

Stratégies individuelles pour déconnecter et éviter la surcharge mentale

- Baisser sa charge mentale et renforcer son efficacité
- Concilier vie professionnelle et vie privée
- Savoir prendre du recul
- Garder la main sur l'organisation de son travail