

## Public

Tous publics

## Objectif pédagogique

Connaître le Droit à la déconnexion.  
Savoir déconnecter ses appareils numériques professionnels et personnels

## Formateur(s)

CLOAREC Marie-Anne

## Détails

Tarif par jour/stagiaire\* : 250€  
Ref : Internet-16  
Durée : 7h

## Méthode

Exposé du formateur, Réflexion collective, réflexion en sous-groupes, analyse de la pratique.

## Evaluation/Documents

La réalisation de cas pratique servira d'évaluation de la journée de formation

## Programme

- 1- Etat des lieux de l'utilisation du smartphone : entre intérêt et utilité au quotidien.
  - a. La dépendance au smartphone : en quoi elle nous concerne tous ? Les mauvais réflexes qui nous guettent : d'où viennent-ils ? (sentiment d'exister) Pourquoi sommes-nous si nombreux à les copier ? Comment les éviter sans être un marginal ?
  - b. Les dangers de la connexion à Internet sur smartphone : chiffres clés, tendances, risques (perte de mémoire, du goût pour les choses difficiles, difficulté de concentration)
  - c. Les effets de l'hyper connectivité sur votre santé, sur votre stress, sur votre sommeil et sur votre humeur
- 2- Les gestes mécaniques et répétés sur votre téléphone ne sont pas sans dégâts sur votre cerveau (cette partie est peut-être technique ??) (neurones, liens hypertexte, pop up d'arrivée de mail, diminue la capacité de concentration et la profondeur de la réflexion)
- 3- Le smartphone dans vos relations professionnelles, familiales et amicales. (exemple d'une situation traditionnelle où le smartphone met mal à l'aise face à un client : comment on s'en sort ?)
- 4- L'impact du smartphone sur votre efficacité au travail (interruptions régulières, loi de Carlson) (sondage : vous déconnectez vous pour aborder un dossier compliqué ? et si vous butez une difficulté dans ce dossier ?)
- 5- La logique pomodoro : principes, effets. (test : étude de cas ou analyse à faire en groupe selon la méthode pomodoro puis débrief de chacun sur son efficacité)
- 6- La peur de l'ennui : au lieu de la fuir, l'appriivoiser pour plus de créativité. (exemples célèbres d'Archimède, Edison ou Newton)
- 7- Le rôle du téléphone portable dans le burn out professionnel : enchevêtrement de la vie professionnelle et de la vie personnelle .
- 8- La loi sur la déconnexion numérique : Mais comment mettre en pratique
- 9- Avantages de la déconnexion temporaire : avez-vous déjà essayé ?
- 10- Les bienfaits d'une déconnexion hebdomadaire (le mieux : mardi ou jeudi) : anticiper, communiquer en amont à votre entourage, conséquences sur votre efficacité, votre attention, votre calme et votre sommeil

11- Le mouvement Slow adapté au smartphone

12- Quand le smartphone est la règle, tout autre comportement devient original, créatif, surprenant : testez ! (prenez une feuille, un stylo et écrivez une lettre, là maintenant à quelqu'un que vous appréciez)

13- Vers une approche d'une connexion raisonnée et d'une utilisation efficace du smartphone : conseils testés et éprouvés pour reprendre le contrôle sur votre gestion du temps.

## Remarques

N/A