

Formation

‘Transformer son stress digital en confort digital ‘



INTRODUCTION

Les outils numériques tels que les smartphones, les ordinateurs portables, les tablettes, ... sont indispensables, à la fois privés et professionnels.

L'évolution de la technologie permet aux personnes d'obtenir plus d'informations dans des délais plus courts.

L'échange d'informations n'a pas de limites, il peut être fait 24 heures par jour, 7 jours par semaine....

La rapidité croissante avec laquelle les informations sont présentées à nos employés peut conduire à:

- une surcharge d'information et de stress
- moins de productivité et d'inefficacité
- davantage de distraction par rapport au réel travail à fournir
- un impact sur les comportements de sécurité dû à un focus et une concentration réduite
- une augmentation de l'absentéisme dû, entre autres, à l'épuisement professionnel

Les outils numériques provoquent souvent des troubles numériques et c'est maintenant l'allié idéal pour le burn-out.



LES OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Comment éviter les pièges de l'hyper-connectivité en télétravail ou ailleurs ?
- Dans quelle manière vivons-nous la technologie ? Peut-elle nous aider dans notre efficacité et efficience?
- Dans quelle mesure sommes-nous un esclave ou un maître des ressources numériques ?
- Quel est l'impact des brouilleurs 'numériques'. Comment pouvons-nous avoir davantage de concentration et dégager plus de travail en une journée?
- Qu'est-ce que l'agitation numérique signifie pour vous ? Quelles aides et les conseils pratiques aident-ils à transformer cela en confort numérique?

AU PROGRAMME

- **Le stress digital**
De quoi il s'agit exactement ?
Qu'est-ce qui provoque ce stress numérique ?
- **Focus & Flow**
Apprenez l'auto-observation
Adoptez le self management
- **Astuces en Digital detox**
Adoptez la bonne attitude dans la gestion de vos mails
Instaurer les bons comportements sur l'organisation et la gestion de vos réunions à distance

PUBLIC CIBLE

Cette formation s'adresse à :

- Toute personne utilisant des outils de communication digitaux sur smartphone, ordinateur, tablette,..
- Tout télétravailleur ou nomade au travail qui cherche à utiliser les outils digitaux à son avantage avec une bonne gestion de sa vie privée et professionnelle .

DUREE DE LA FORMATION

- Module de 1/2 journée
- Des sessions approfondies peuvent être organisées et sur mesure

LES LANGUES POSSIBLES

- Français
- Néerlandais
- Anglais

LES FORMULES POSSIBLES

- Intercompany: plusieurs dates vous sont proposées sur notre siteweb
- Intracompany: la formation peut se faire dans vos locaux

INFORMATIONS PRATIQUES

Cette formation sera donnée par Christine Wittoeck :



Digital Detox enter(r)trainer

Avec Christine comme formatrice, vous avez la garantie d'un échange animé. Vos participants auront un aperçu de l'impact du travail numérique de manière humoristique. Truffés de conseils utiles et d'exemples inspirants, vous rentrez chez vous, motivé(e) pour agir par soi-même et améliorer son confort numérique.

EXTRA BONUS



Chaque participant recevra un exemplaire (format adapté en français) du livre 'Start to Digital Detox', rédigé par Christine Wittoeck même !