



Digital Detox

Retrouver des pratiques numériques plus équilibrées.

Une journée pour mettre en place des usages numériques plus raisonnés et découvrir des outils pour retrouver concentration et efficacité.

Les écrans et les smartphones ont envahi vos espaces de travail et vos réunions. Vos collaborateurs sont surchargés d'emails ? Ils consultent trop souvent leur smartphone pendant les réunions ? Les notifications vous perturbent dans votre travail ? Vous avez souvent l'impression d'avoir passé votre journée à ne rien faire d'autre que traiter vos mails ?

Objectifs:

- Identifier les manifestations et les conséquences de l'hyperconnexion sur votre cerveau (approche neuroscience).
- Initier la prise de conscience des problèmes posés par l'hyperconnexion en entreprise.
- Mettre en place des solutions concrètes pour retrouver concentration et efficacité.
- Comprendre le droit à la déconnexion et ses enjeux légaux et humains.
- Installer durablement des usages numériques plus équilibrés pour soi et son équipe.

Inscriptions sur le site www.intothetribe.com

Contact : vincent@intothetribe.com / +33 6 58 21 84 71

Formation Inter-entreprise

**Personnes
concernées :**

**Dirigeants, DRH,
CHO, Managers.**

Durée : 1 journée

**Date : 2 avril 2019
à Paris.**

**Coût : 700€ HT /
personne
(déjeuner inclus)**

Méthodologie :

Une journée
30% théorie,
70% pratique :
des méthodes, des
outils, des cas
pratiques, des
ateliers.

Formateurs :

Vincent Dupin &
Thibaud Dumas
(formateurs Into the
Tribe)

Intervention d'un
avocat spécialiste du
droit à la
déconnexion.

Inscriptions sur le site :
www.intothetribe.com

Contact :

vincent@intothetribe.com
+33 6 58 21 84 71

Programme

Café d'accueil**Comprendre les impacts de l'hyperconnexion :**

Que se passe-t-il dans notre cerveau lorsque nous sommes hyperconnectés ?

Identifier et appréhender les manifestations de l'hyperconnexion dans vos équipes (infobésité, multitasking, etc.).

Économie de l'attention et phénomène d'addiction.

Quelles sont les conséquences sur la qualité de vie au travail ?

Atelier sur vos usages numériques :

Prendre conscience de vos mauvaises habitudes numériques.

Trouver ensemble les bonnes pratiques pour être mieux connecté.

Nos conseils, outils et techniques pour :

Améliorer vos propres usages numériques.

Développer votre efficacité, votre concentration et votre bien être au travail.

Déjeuner**Comprendre le contexte juridique du droit à la déconnexion avec notre avocat :**

Connaitre vos obligations et responsabilités légales en tant que manager.

Mettre en place le droit à la déconnexion dans votre équipe.

Votre rôle en tant que manager :

Comprendre les dangers et les coûts de l'hyperconnexion pour l'entreprise (en termes de santé et de productivité).

Identifier votre rôle dans l'amélioration des pratiques numériques de votre équipe.

S'inspirer des entreprises qui ont déjà modifié leurs usages numériques.

Atelier sur les usages numériques de vos équipes :

Analyser les pratiques numériques problématiques de vos équipes, sur la base d'un cas concret.

Échanger sur les solutions à appliquer durablement.

Préparer votre plan d'action.

S'engager à le mettre en place.