

# APPRENDRE À DÉCONNECTER : LES CLÉS POUR UNE *DIGITAL DÉTOX* RÉUSSIE

📍 Référence : C14

€ Tarif intra : nous contacter

🕒 Durée préconisée : 1 jour



## INTRA

Vous souhaitez cette formation en intra, contactez-nous au :

☎ 01 45 49 99 15

@ contactentreprises@udd.eu



### Public :

Tout collaborateur



### Prérequis :

Aucun

## Objectifs :

- Prendre conscience des risques de l'hyperconnexion
- Diagnostiquer ses pratiques
- Apprendre à déconnecter
- Retrouver ses capacités de concentration

## Programme :

### 1. Les enjeux de la déconnexion

- Prendre conscience des effets de l'hyperconnexion sur sa santé et sa productivité
- Multitasking, infobésité, capacités de concentration et cerveau en surchauffe : que disent les neurosciences ?
- Reconnaître les syndromes
- Faire le point sur sa pratique

### 2. S'organiser pour réussir à déconnecter

- Limiter les e-mails
- Supprimer les notifications
- Distinguer l'urgent de l'important
- Planifier pour ne pas être en mode réactif
- Prendre du recul pour mieux décider

### 3. Charge mentale : apprendre à faire le vide

- Maîtriser les temps de réponse aux sollicitations
- Éviter la dispersion dans ses activités
- Faire des pauses !
- Trouver un équilibre vie professionnelle et vie personnelle
- Apprendre à lâcher prise : méditation, relaxation, sophrologie...