



## FORMATION

### GESTION DU STRESS ET HYPERCONNECTIVITÉ

#### APPRENEZ À DÉCONNECTER

DUREE

1 jour

#### • OBJECTIFS •

Comprendre les mécanismes de l'hyperconnectivité et en connaître les conséquences •  
Établir son diagnostic informationnel • Mettre en place un environnement informationnel efficace pour réduire le technostress

#### • PUBLIC •

Tout public

#### • PROGRAMME •

##### Définition du stress – Causes et conséquences

- Les principaux facteurs de stress en entreprise
- Les conséquences du stress sur l'individu
- Les effets de la surcharge d'informations

##### Détecter l'hyperconnectivité

- Qu'est-ce que l'hyperconnectivité ? Définition
- Évaluez votre degré d'hyperconnectivité
- Analysez les temps passés sur les outils de connexion (mobile, e-mail, internet, messagerie...) pour trouver des solutions
- Hyperconnectivité et concentration : comment réagir ?

##### Les stratégies anti-stress

- Reconnaître et accepter son stress
- S'organiser, prioriser, planifier
- Définir et appliquer une stratégie de gestion de sa messagerie
- Utiliser les outils de l'intelligence visuelle pour synthétiser de grandes quantités d'informations
- Se concentrer sur l'essentiel
- Savoir se relaxer rapidement
- Adopter des stratégies positives
- Développer sa boîte à outils

##### Identifier ses pistes d'amélioration

- Formaliser son plan d'action individuel

#### • OUTILS PEDAGOGIQUES •

- Exposés
- Exercices
- Travaux en sous-groupes