



FORMATION

GÉREZ VOTRE HYPERCONNECTIVITÉ : APPRENEZ À DÉCONNECTER

DURÉE
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 •

L'hyperconnectivité : causes et conséquences

- L'hyperconnectivité en entreprise : définition et évolution
- Progrès versus stress numérique
- Les conséquences de l'hyperconnectivité sur l'individu
- Hyperconnectivité et stress

Détecter l'hyperconnectivité

- Mon rapport à l'hyperconnexion
- Évaluez votre degré d'hyperconnectivité
- Analysez les temps passés sur les outils de connexion (mobile, e-mail, internet, messagerie...) pour trouver des solutions

La surcharge cognitive

- Les effets de la surcharge d'informations
- Hyperconnectivité et concentration : comment réagir ?
- Définir et appliquer une stratégie de gestion de sa messagerie
- Utiliser les outils de l'intelligence visuelle pour synthétiser de grandes quantités d'informations

Développer ses outils pour déconnecter

- Utiliser des outils pour « décharger »
- « Choisir » plutôt que « subir »
- Savoir se relaxer rapidement
- Adopter des stratégies positives

Identifier ses pistes d'amélioration

- Formaliser son plan d'action individuel

• OUTILS PÉDAGOGIQUES •

- Exposés
- Exercices
- Travaux en sous-groupes