



# OSER SE DÉCONNECTER

## Appliquer les bonnes pratiques contre l'hyperconnexion

De nombreux professionnels sont tentés de répondre aux e-mails, aux appels téléphoniques, ou aux messages instantanés, le soir en rentrant chez eux, le week-end ou durant leurs vacances. Fatigue mentale, stress, agressivité... les impacts d'une hyperconnexion sont nombreux.

### FORMATIONS COURTES

#### INITIATION

Ref. : C22DECO

Durée :  
2 jours - 14 heures

Tarif :  
Salarié - Entreprise : 1465 € HT

### LIEUX ET DATES DÉTAILLÉS

Paris

03 et 04 sept. 2026

- **03/09/2026 09:00 --> 04/09/2026 17:30 à Paris**
  - 03/09/2026 09:00 --> 03/09/2026 17:30
  - 04/09/2026 09:00 --> 04/09/2026 17:30

### OBJECTIFS

- Identifier les risques de l'hyperconnexion pour la santé et le bien-être
- Appliquer le Droit à la déconnexion au quotidien
- Utiliser les outils contre l'hyperconnexion

### POUR QUI ?

Tout public

### PRÉREQUIS

Aucun

### COMPÉTENCES ACQUISES

A l'issue de la formation chaque participant sera capable d'appliquer les bonnes pratiques et outils contre l'hyperconnexion

### PROGRAMME

Pendant  
Oser se déconnecter

#### Identifier les enjeux de la déconnexion dans un contexte hybride

- Application du droit à la déconnexion, où en est-on ?
- Prendre conscience des conséquences de l'hyperconnectivité sur la santé
- Les risques que le « matériel de bureau rapporté au domicile » peut engendrer
- L'intérêt de « pratiquer la déconnexion »

Auto diagnostic : Analyser et évaluer vos pratiques digitales et votre degré de connexion

#### Adopter les bonnes pratiques pour se déconnecter





- Analyser ses pratiques et son degré de connexion : de la réactivité à l'hyperconnexion.
- Comprendre la charge mentale (L'effet Zeigarnik).
- Devenir acteur : savoir déconnecter, relativiser la charge et miser sur l'organisation.
- Concilier vie personnelle et vie professionnelle : tendre à un équilibre.
- Alerter et informer son entourage professionnel et personnel.

## Découvrir les outils contre l'hyperconnexion

- Choisir le bon canal : lequel et pour faire quoi ?
- S'entraîner avec les bons usages : des méthodes agiles pour favoriser la créativité, la motivation, la productivité et l'engagement.
- Apprenez à gagner en souplesse et à faire une coupure sans engendrer de stress supplémentaire.

## INTERVENANTS

Jamila BESSAIH

Coach et formatrice experte en connaissance de soi et en accompagnement du changement.

## MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Équipe pédagogique :

Un consultant expert de la thématique et une équipe pédagogique en support du stagiaire pour toute question en lien avec son parcours de formation.

Techniques pédagogiques :

Alternance de théorie, de démonstrations par l'exemple et de mise en pratique grâce à de nombreux exercices individuels ou collectifs. Exercices, études de cas et cas pratiques rythment cette formation.

Pour les sessions en distanciel, notre Direction Innovation a modélisé une matrice pédagogique adaptée pour permettre un apprentissage et un ancrage mémoriel optimisés.

Cette matrice prévoit une alternance de temps de connexion en groupe et de séquences de déconnexion pour des travaux de mise en pratique individuels.

Ressources pédagogiques :

Un support de formation présentant l'essentiel des points vus durant la formation et proposant des éléments d'approfondissement est téléchargeable sur votre espace apprenant.

Retrouvez également des ressources complémentaires ainsi que les quiz amont/aval sur notre plateforme dédiée.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap 