



# Formation Droit à la déconnexion – Collaborateur

Avec notre formation Droit à la déconnexion, débarrassez-vous des préjugés sur la productivité, apprenez à travailler mieux et à vous reposer vraiment.



## Avec Skillsday, vos collaborateurs seront capables de :

Comprendre les risques de l'hyperconnexion pour la santé et le bien-être

Se détacher définitivement de l'idée reçue selon laquelle « présentisme = productivité »

Doser son temps en ligne pour gagner en efficacité

## Le programme de la formation :

### Hyperconnexion, le risque

- Analysez vos pratiques digitales et votre degré de connexion
- Découvrez le phénomène de dépendance : « De la réactivité à l'hyperconnexion »
- Formez-vous aux risques réels sur la santé
- Apprenez comment éviter ces risques et vous en protéger

### La déconnexion au travail

- Découvrez ce que dit la loi Travail sur le droit à la déconnexion
- Inspirez-vous des entreprises qui ont fait de la déconnexion un art de travailler
- Exercez-vous : essayez la digital detox et mettez en place une nouvelle routine vertueuse

### Déconnecté et performant

- Apprenez à enfin vous détacher des idées reçues sur le présentisme
- Pratiquez le cercle vertueux de l'engagement pour améliorer votre productivité
- Découvrez la liste de tous les bienfaits professionnels et personnels associés à la déconnexion digitale



## Déconnecté et flexible

- Apprenez à gagner en souplesse et à faire une coupure sans engendrer de stress supplémentaire
- Trouvez votre équilibre de connexion chez vous et en entreprise
- Changez vos habitudes de travail et améliorez la satisfaction de vos collaborateurs

## Challenge final

- Entraînez-vous en mettant au défi vos collègues en duel
- Excellez dans la mise en pratique des méthodes de déconnexion
- Validez votre formation grâce aux compétences acquises
- Obtenez votre certificat en remportant le challenge final

### Les modalités disponibles

- Classe virtuelle
- Conférence
- e-learning
- Présentiel

### Les formats disponibles



### La durée

40 minutes en mobile ou e-learning, pour les autres modalités : nous consulter

### Langue



Skillsday est un organisme qui a pour mission de moderniser et digitaliser la formation en entreprise pour former, vraiment !

06 81 89 28 99

hello@skillsday.com

