







● Prévention & Santé au Travail · PREV 8

Hygiène Numérique — Savoir se Déconnecter








 Durée	3,5 heures — Demi-journée
 Public visé	Tout salarié connecté — télétravailleurs, managers, commerciaux, fonctions tertiaires
 Prérequis	Aucun
 Modalité	Présentiel — Intra ou Inter — Salle adaptée
 Effectif	Jusqu'à 12 participants
 Référentiel	Recommandations HAS — Loi Travail (droit à la déconnexion Art. L2242-17) — Recherches sur le FOMO et surcharge informationnelle

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

1. Comprendre les effets de la surcharge informationnelle et de l'hyperconnexion sur la santé et la performance
2. Établir des limites saines entre vie professionnelle et personnelle
3. Développer un rapport apaisé aux outils numériques
4. Connaître le droit à la déconnexion et les obligations de l'employeur

PROGRAMME DE FORMATION

M1	Hyperconnexion — effets sur le cerveau, le sommeil, la concentration et les relations
M2	FOMO, notifications, surinformation — mécanismes et impacts sur la productivité
M3	Stratégies de déconnexion — plages horaires, rituels de fin de journée, paramétrage des outils
M4	Droit à la déconnexion — cadre légal, accord d'entreprise, responsabilité de l'employeur

 Évaluation	Auto-évaluation de l'hyperconnexion + plan d'action individuel de déconnexion
 Sanction	Attestation nominative — Hygiène Numérique & Droit à la Déconnexion
 Financement	OPCO (plan de développement des compétences) / Prise en charge directe employeur
 Délai d'accès	Délai d'accès : à partir de la signature de la convention de formation, la prestation est organisée dans un délai de 4 semaines en moyenne, selon les disponibilités du commanditaire et du formateur.
 Accessibilité	Adaptation sur demande selon la situation de handicap — Contacter le référent handicap au moins 15 jours avant le début de la formation
 Indicateurs	Taux de satisfaction stagiaires (sur 5) : À venir Taux de participants ayant élaboré un plan de déconnexion individuel : À venir Nombre de sessions réalisées : À venir
 Tarif	Sur devis — à partir de 450 € HT par session (demi-journée) ou 750 € HT par journée, selon le nombre de participants et le site d'intervention. Contactez-nous pour un devis personnalisé.