Réf. **DVP 117**

LE DROIT A LA DECONNEXION

Ce que vous vivez

L'hyper-connexion et la surcharge cognitive sont devenues des enjeux majeurs, notamment en contexte de télétravail. Entre disponibilité permanente, surcharge mentale et pression numérique, préserver sa santé et celle de ses équipes est essentiel. Cette formation vous aide à mieux comprendre les impacts de la sur-connexion et à mettre en place des pratiques de déconnexion adaptées et efficaces.

Pour qui

Manager ou agent en situation de télétravail ou en environnement fortement numérisé.

1 jour (7h)

Présentiel ou à distance selon les besoins de votre structure

790 € HT

Objectifs de la formation

- Comprendre les fondements légaux du droit à la déconnexion
- Identifier les risques liés à l'hyper-connexion pour la santé et le bien-être au travail
- Reconnaître la surcharge cognitive et ses conséquences
- S'approprier les engagements et recommandations de la charte du droit à la déconnexion
- Analyser ses pratiques de connexion et leurs impacts sur soi et les autres

Méthodes pédagogiques

- Autodiagnostic
- Apports ciblés
- Echanges entre pairs et analyse de situations vécues
- Cas pratiques
- Élaboration d'un plan d'actions personnel de progression

Modalités d'évaluation

- Recueil d'attentes et analyse des besoins (avant la formation)
- Observation et évaluation des cas pratiques

Contenu de la formation

Le cadre légal et les enjeux du droit à la déconnexion

- Définition et obligations légales
- Les risques de l'hyper-connexion : fatigue, troubles cognitifs, déséquilibre vie pro/vie perso
- Les spécificités du télétravail et leurs impacts sur la connexion
- Présentation de la charte ANRU sur le droit à la déconnexion

Comprendre la surcharge cognitive

- Fonctionnement du cerveau face à l'hyper-sollicitation
- Les conséquences sur la santé, la concentration et la performance
- Identifier les signaux d'alerte de la surcharge mentale

Pratiques individuelles et collectives de connexion

- Auto-évaluation de ses pratiques de connexion
- Les impacts croisés : influence des pratiques individuelles sur les autres et inversement
- Les bonnes pratiques : limiter les irritants, identifier les angles morts
- Établir des règles partagées et adaptées à l'équipe

Techniques et outils pour se préserver

- Techniques simples de déconnexion physique et mentale
- Organisation du temps et des priorités
- Soutenir collectivement le droit à la déconnexion

Profil de l'intervenant

Formateur ou formatrice experte en santé au travail, prévention des risques liés à l'hyper-connexion et gestion de la charge mentale, intervenant régulièrement pour le secteur public.

Accessibilité

Nous nous engageons à rendre cette formation accessible, avec des supports adaptés et des aménagements possibles selon les besoins de chaque participant.