

L'ADDICTION AU NUMÉRIQUE : COMPRENDRE POUR PRÉVENIR



1 jour

2020

8 septembre



Directeurs

RH

Tout métier de l'équipe
pluridisciplinaire



579 € HT – Repas inclus

Référence : 12CPSA012

DÉROULEMENT

- › 9 h00-12 h 30/13 h 30-17 h 00
- › Supports de cours inclus.
- › Évaluation globale de la formation.
- › Évaluation des acquis de la formation : autoévaluations, quiz ou analyses de cas.
- › Remise d'une attestation de fin de stage.



Organisme de formation
certifié ISO 9001:2015,
ODPC, datadocké

Prérequis

Exercer en service de santé au travail.

Objectifs

- Appréhender les enjeux de l'hyperconnexion.
- Identifier les mécanismes biopsychosociaux associés.
- Enclencher une prévention active avec les parties prenantes.

Programme

- Enjeux : qualité de vie au travail, stress numérique et burn-out, efficacité.
 - › Repères, données, cas et exemples.
 - › Origine des risques majeurs : diminution du sommeil, immobilisme, hyperexcitation continue.
- Mécanismes biopsychosociaux et hyperconnexion.
 - › Spirale des 9 C : de l'usage normal à problématique, puis chronique ou addictif.
 - › Stress chronique et amplificateurs psychosociaux.
 - › Liens intimes entre stress et conduites addictives.
- Arguments pour impliquer les parties prenantes.
 - › Acteurs clés : leur identification et leurs besoins.
 - › Matrice stratégique acteurs clés et arguments spécifiques pour inciter à agir.
 - › Arguments simples et opportunités de convaincre.
- Première démarche de sensibilisation et de prévention.
 - › Sensibilisation des acteurs clés, managers et salariés.
 - › Les 3 premières actions personnelles et professionnelles.

Méthodes pédagogiques

- Quiz interactifs : votes colorés.
- Exposés participatifs. Mini-cas pratiques.
- Coconstruction de cartographies des acteurs et des arguments clés.

Lecture conseillée :

« Pouce ! Mieux vivre avec le numérique »
de Thierry Le Fur (Éditions DOCIS).