FICHE TECHNIQUE DE FORMATION

Formation – Déconnexion : préserver mon espace et mon pouvoir de déconnexion

Dernière màj 19/11/2025

Déconnexion : préserver mon espace et mon pouvoir de déconnexion

Taux de satisfaction : 10/10 – Taux d'abandon : 0%

Taux de réussite au regard de l'atteinte des aptitudes et compétences attendus : 100 %

Conditions de la formation

- **Durée** : 0.5 jour
- **Format** : présentiel
- **Effectif du groupe** : jusqu'à 12 personnes
- **Prix** : à partir de 1500 € HT / jour soit à partir de 750 € HT la demi-journée
- **Délai d'accès** : 1 à 2 mois après la signature du devis

Introduction de la formation

Cette formation permet à chacun de mieux comprendre les mécanismes d'hyperconnexion et de développer des pratiques simples et durables pour préserver son équilibre numérique et sa santé.

Public concerné

Cette formation s'adresse à tout public, du secteur privé ou public, en activité professionnelle de préférence, souhaitant se questionner sur son pouvoir de déconnexion.

AUCUN PRÉREQUIS N'EST NÉCESSAIRE, cependant, un questionnaire de positionnement des attentes, compétences et aptitudes à l'entrée ainsi qu'à la sortie de la formation sera systématiquement proposé aux stagiaires.

Objectifs pédagogiques et aptitudes

A l'issue du programme, les participants seront en mesure de :

- Comprendre la notion de déconnexion, ses enjeux et ses impacts sur la santé et la performance.
- Identifier leur rapport personnel au numérique et les formes d'hyperconnexion.

FICHE TECHNIQUE DE FORMATION

Formation – Déconnexion : préserver mon espace et mon pouvoir de déconnexion

Dernière màj 19/11/2025

- Connaître le cadre légal du droit à la déconnexion et les obligations pour salariés / employeurs.
- Repérer les facteurs de surcharge mentale liés au numérique.
- Mobiliser des clés pratiques pour se déconnecter au quotidien, même dans un contexte hybride.
- Mettre en place un plan personnel d'hygiène digitale, réaliste et durable.

Contenu de la formation

Temps clé	Objectifs	Contenus principaux et compétences à l'issue	Outils	Modalités
Accueil et introduction	Accueillir les participants, présenter le formateur et énoncer le déroulé de la formation	● Présentation du formateur ● Programme et déroulé de la formation ● Recueil des attentes	Support Brainstorming	Présentiel
1. Échauffement : explorer son rapport à la déconnexion	Prendre conscience de ses usages et de ses réflexes numériques	● Test individuel « Mon rapport à la déconnexion » (3 pages) : comportements, réflexes, limites ● Décryptage des 3 profils : « ascète digital », « trop connecté », « en hyperconnexion » ● Premiers échanges collectifs	Auto-diagnostic, échanges, débrief collectif	Présentiel
2. La déconnexion : définitions, enjeux et cadre légal	Comprendre la déconnexion et les concepts associés Poser les fondations théoriques pour mieux agir	● - Définition de la déconnexion professionnelle ● « Maux-clés » : blurring, infobésité, FOMO, immédiateté, hyperconnexion / surconnexion ● Le cadre légal : jurisprudence 2014, loi Travail 2016, obligations employeurs et managers, arrêts 2017 et 2018 ● Les limites du modèle actuel (travail hybride)	Apports théoriques, cas concrets, quiz, échanges	Présentiel

3. Comment déconnecter ? Les méthodes individuelles & collectives	Identifier les solutions efficaces de déconnexion Construire des stratégies et rituels adaptés	• Pourquoi déconnecter ? Bénéfices santé, sommeil, attention, performance • Les méthodes « douces » : rituels, micro-pauses, respiration, gestion des écrans, ralentissement • Les méthodes « dures » : coupure réseau, messages automatiques, plages d'indisponibilité, règles d'équipe • Les pièges : effets contre-productifs si l'organisation ne suit pas • Le cas des messageries : surcharge, flux, groupes	Brainstorming, retours d'expérience, démonstrations, exemples inspirants	Présentiel
4. Préserver mon espace : 3 clés pour ancrer la déconnexion	Mettre en place des habitudes durables Acquérir des outils simples, réalistes et motivants	• Clé n°1 – Ne pas attendre • Clé n°2 – Une chose à la fois • Clé n°3 – Observer, adapter	Exercices, listes guidées, mise en pratique immédiate, plan d'action	Présentiel
5. Mon défi personnel & plan d'action	Passer du savoir à l'action Créer un engagement personnel	• Défis proposés : #30minSansTéléphone, #NotificationsOff, #HorsRéseauAvantDeDormir, etc. • Choix d'un défi personnalisé • Élaboration d'un plan d'action personnel (« Ma bonne pratique dès demain »)	Atelier individuel et partages volontaires	Présentiel

Moyens pédagogiques

- Tests, auto-évaluations et défis
- Apports interactifs & cas concrets

- Outils pratiques + rituels
- Approche QVT, neurosciences & RSE
- Pédagogie active & expérientielle

Moyens techniques

Cette formation est réalisée en présentiel devant les stagiaires. Elle nécessite un vidéoprojecteur et un écran, un paperboard et des feutres et une salle assez grande pour 12 personnes.

Évaluation des acquis

Les acquis de la formation sont évalués par des mises en situation pratiques au sein de l'organisme (entreprise ou service public). Les acquis de la formation seront également évalués par un questionnaire de validation des acquis systématiquement envoyé aux stagiaires en sortie de formation.

Accessibilité

En cas de signalement d'une personne en situation de handicap, l'entreprise et la personne sont orientés vers notre référente handicap.
Contact de la référente handicap : Candice WOJAK (06 78 005 03 84 / c.wojak@relyance.fr).
Elle a suivi la formation "Référent Handicap" le 07/02/2024 avec l'organisme TH Conseil.
Notre référente handicap, selon le type de handicap, s'orientera vers l'interlocuteur de l'organisme concerné afin d'adapter les conditions d'accueil et les accès en termes de locaux, et d'adaptation des moyens de la prestation.
En cas d'exécution dans les locaux de l'entreprise demandeuse, les conditions d'accès applicables sont celles de l'entreprise, au même titre que son règlement intérieur.