

## Le droit à la déconnexion - Théorie et pratique

### OBJECTIFS

---

Le droit à la déconnexion vise à protéger les employés contre la surcharge de travail et la pression constante pour rester connecté en dehors des heures de travail.

L'objectif est de promouvoir un équilibre sain entre vie professionnelle et vie privée, en permettant aux employés de se concentrer sur leur vie privée et familiale en dehors des heures de travail, évitant ainsi un éventuel burn-out. C'est pourquoi la vigilance et la reconnaissance des œillères sont essentielles.

Dans cet E-learning, vous allez :

- découvrir le cadre juridique ;
- apprendre à reconnaître les types de risques les plus courants ;
- se voir proposer des outils et des solutions de prévention.

### RESUME

---

Catégorie:

- Développement personnel

Niveau:

Basique

Type de formation:

E-learning

Prix:

- Membre: € 95.00
- Non-membre: € 115.00
- Partner BZB: € 95.00
- Incompany: sur mesure, prix à la demande

### PUBLIC

---

La formation peut être suivie par différents groupes cibles :

- personnel RH;
- les collaborateurs des banques;
- les employés qui souhaitent en savoir plus sur le droit à la déconnexion et sur la manière d'y faire face ;
- ...

### CONNAISSANCE PRÉ-REQUIS

---

**Formation en développement personnel :** cette formation ne requiert aucune connaissance préalable.

## PROGRAMME

---

### CONTENU

Cet E-learning se compose d'une partie théorique, complétée par des exercices et des exemples pratiques afin que vous puissiez apprendre de manière interactive.

- Introduction
  - La pertinence du thème du "droit à la connexion"
  - Réflexion sur le thème à partir de vos propres expériences
- Risques et hyperconnexion
  - Définir les différents concepts tels que FOMO, hyperconnexion, ...
  - Sensibilisation des risques de l'hyperconnectivité en termes de bien-être mental, physique et social à l'aide de différents scénarios
  - Impact de ces risques sur le bien-être des employés
- Actions de déconnexion
  - Contexte législatif et historique
  - Que pouvez-vous faire pour vous déconnecter ? Conseils et astuces
  - Comment contrôlez-vous l'utilisation des outils digitaux ?

### INFORMATIONS PRATIQUES

- **Durée** : 1 heure
- **Matériel de formation** : Module interactif
- **Infos supplémentaires** : À la fin de l'E-learning, il y a un test. Le test consiste en des questions à choix multiples (taux de réussite de 60%).

## MÉTHODOLOGIE

---

Un « **E-learning** » est un auto-apprentissage à 100 %. Vous vous connectez individuellement à la plateforme d'apprentissage MyFA et traitez à votre rythme le contenu d'apprentissage qui vous est proposé via une présentation interactive. Vous pouvez suivre cette formation en ligne où, quand et aussi souvent que vous le souhaitez. Le matériel didactique se compose d'un format numérique avec texte, vidéo, images, animations, questions de test et/ou références à des documents et/ou sites web pertinents.

**Matériel de formation** : module interactif.