

De l'hyperconnexion aux dépendances

Organisation, dosage et prévention



Médecins
Infirmier(e)s
IPRP
Assistants techniques

EN PRÉSENTIEL Réf. 22b003



14 h
12.13 mars



930 € HT - Repas inclus

ANIMATION

Expert en comportements
addictifs

DÉROULEMENT

➤ 9h00-12h30 / 13h30-17h00

SUIVI ET ÉVALUATION

- Supports de cours inclus.
- Tests de positionnement.
- Évaluation des acquis : autoévaluations, quiz, analyses de cas, etc.
- Évaluation à froid.


FORMATION EN SANTÉ AU TRAVAIL
ISO 9001:2015
Labellisation PMR

Cette formation appréhende les enjeux de l'hyperconnexion et apporte grille de lecture et bonnes pratiques, pour engager des stratégies individuelles et collectives de prévention des risques addictifs et de RPS, en matière de télétravail, de connexion professionnelle et privée (loi du 2 août 2021).

R

Prérequis

Exercer en SPST.

Objectifs

- Appréhender les enjeux de l'hyperconnexion et les mécanismes biopsychosociaux associés.
- Identifier les enjeux en santé mentale et physique, performances et bien-être, maîtrise des bonnes pratiques du télétravail et du digital.
- Équilibrer les temps professionnels et les temps personnels.
- Partager les bonnes pratiques et savoirs pour une prévention « active ».

Programme

- Comprendre et anticiper les enjeux notamment en termes de processus "addictifs" (e-workaholisme), santé et qualité de vie (au travail et globale), performances, en faire des clefs motivationnelles pour agir.
- Identifier les mécanismes biopsychosociaux de l'hyperconnexion et des addictions.
- Adapter les rythmes et équilibres des temps (ex : durée et rythmes des visioconférences, organisation des journées de télétravail...).
- Focus sur des sujets clefs : risque de burn out, isolement / anxiété-dépression, sédentarité, troubles du sommeil, workaholisme, co-addictions.
- Démarrer des actions individuelles durables.
 - Stratégie de repérage des risques et actions par les autodiagnostic.
 - Conseils d'organisation d'une journée connectée et stratégies.
 - Le dosage du télétravail vs le travail au bureau.
 - Lien social : savoir le renforcer et/ou se faire accompagner.
 - RPIB.
- Développer des actions collectives durables.
 - Arguments clefs pour conseiller employeurs et managers.
 - Création d'un référentiel d'outils-clés : bonnes pratiques, DUERP.
 - Accords (ex. télétravail) : savoir les déployer (ou s'en inspirer).
 - Prévention : campagnes de sensibilisation, animation du lien social.

Modalités pédagogiques

- Autodiagnostic, boussole temporelle, quiz interactifs.
- Mini-cas pratiques, co-constructions, capsules vidéo.
- Évaluation par quiz.