

## HYPERCONNEXION & CYBERDÉPENDANCES

Appréhender les enjeux de l'hyperconnexion et du workaholisme et identifier les bonnes pratiques



1 journée (7h)



Groupe de 5 à 15 personnes



Managers, DRH



Évaluation des besoins (pré-formation), évaluations de la satisfaction et des acquis (post-formation)



Certificat de réalisation et attestation de fin de stage

### PRÉ-REQUIS

Aucun

### INTERVENANT

Formateur en addictologie  
Addictologue  
Psychologue

### TARIFS

Nous consulter

### MODALITÉS D'ANIMATION



Présentiel



Distanciel

intra

### RÉSULTATS 2023

À venir

### OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Se familiariser avec les fondamentaux d'addictologie
- Appréhender les enjeux de l'hyperconnexion et du workaholisme
- Connaître le cadre légal du droit à la déconnexion
- Identifier les situations à risques et savoir réagir
- Savoir agir vis-à-vis d'un salarié en difficulté
- Identifier les bonnes pratiques et favoriser l'éducation numérique

### PROGRAMME

#### 1. Fondamentaux d'addictologie

- Les grandes familles d'addictions et le modèle biopsychosocial de l'addiction
- L'addiction aux écrans et au travail existent-elles vraiment ?
- Acceptabilité sociale : des addictions plus nobles que les autres !
- Peut-on être hyperconnecté sans être workaholic ? Point de repères scientifiques
- Les risques majeurs sur la santé lié à l'hyperconnexion et à l'addiction au travail
- Les niveaux d'usage : usage normal, à risque, chronique, addictif
- Distinguer la disponibilité de l'hyperconnexion et du workaholisme
- Intrication entre consommation de produits psychoactifs, hyperconnexion et workaholisme

#### 2. Fondamentaux juridiques

- L'évolution de l'organisation du travail ; télétravail et flex office
- Le temps de travail : temps effectif, durée légale, astreinte, trajet...
- Le droit à la déconnexion ; un enjeu de santé au travail
- Les obligations de l'employeur en matière de droit à la déconnexion
- Ordinateur, tablette, téléphone, réseaux sociaux : des outils et des risques pour les salariés
- Les limites en matière de contrôle de l'activité numérique

#### 3. Hyperconnexion, workaholisme : identifier et agir pour les prévenir

- Les rythmes biologiques et sociaux face à la porosité vie privée / vie professionnelle
- Optimiser la performance de l'activité et éviter le surtravail
- Les indicateurs et signes d'alertes de l'hyperconnexion et du workaholisme
- Focus sur le burn-out
- Les conditions et le déroulement d'un entretien managérial avec un salarié dépendant
- Les ressources d'aides interne et externe à l'entreprise
- Définition de règles d'usages en entreprise, bonnes pratiques de prévention collective

### MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Tour de table et nombreux échanges
- Supports pédagogiques
- Vidéos
- Jeux de rôles et étude de cas
- Accès à notre espace formation