

En résumé

Dans un monde où l'hyperconnexion brouille les frontières entre vie professionnelle et personnelle, cette formation vous aide à reprendre la main. Elle éclaire le cadre légal du droit à la déconnexion, met en lumière ses enjeux pour la santé et l'équilibre, et propose des outils concrets pour prévenir les situations à risque. Vous repartirez avec des clés pratiques pour instaurer, individuellement et collectivement, des habitudes durables de déconnexion au sein de votre organisation.

Objectifs :

- Comprendre ce qu'est le droit à la déconnexion et pourquoi il est essentiel.
- Identifier les impacts de l'hyperconnexion sur la santé et l'équilibre vie professionnelle / vie personnelle.
- Reconnaître les situations à risque dans son quotidien professionnel.
- Contribuer activement à des pratiques collectives de déconnexion dans sa structure.

Prérequis :

Aucun prérequis n'est exigé pour suivre cette formation.

Participants :

Responsable des ressources humaines, dirigeant, manager, préventeur, salarié et toute personne pouvant intervenir dans les démarches de prévention en entreprise.

Effectifs :

L'effectif maximum est de 12 personnes.

Intervenants :

Formation animée par un consultant formateur spécialisé dans la prévention, la santé, et la sécurité en milieu professionnel.
Tous nos consultants formateurs répondent aux exigences de notre système qualité.

Le contenu

1. Introduction au droit à la déconnexion

Définition et origines du droit à la déconnexion.
Évolution des usages numériques au travail.
Le cadre légal : code du travail, loi Travail (2016), accords collectifs, jurisprudence.
Pourquoi ce droit concerne tous les salariés, pas seulement les managers.

410 €
Net de taxes

O1 DROITDECO 25-A25


1 jour soit 7 heures.


Formation avec
mobile learning
intégré

Dates et villes

Grenoble - 04 76 28 29 28

- mer 22 avr 2026
- mar 01 déc 2026



2. Identifier les effets de la surconnexion

Risques psychosociaux : stress, fatigue, troubles du sommeil, perte de concentration.

Témoignages et études sur les impacts de l'hyperconnexion.

3. Analyser ses propres usages numériques

Auto-diagnostic : comment suis-je connecté(e) hors du temps de travail ?

Les facteurs de pression : culture d'entreprise, attentes implicites, outils numériques.

4. Construire une culture de la déconnexion

Bonnes pratiques individuelles : notifications, gestion du temps, droit au silence.

Bonnes pratiques collectives : respect des horaires, communication différée, outils collaboratifs.

Le rôle du dialogue social.



Méthodes, moyens et suivi

Méthodes pédagogiques et moyens techniques

CCI Formation met à disposition de ses clients l'ensemble des moyens pédagogiques nécessaires à l'exécution de cette formation.

Afin de faciliter l'appropriation des concepts clés et de renforcer les compétences des participants, le formateur mobilisera un ensemble de techniques pédagogiques actives : échanges, débats, mise en situation, discussions à partir de cas concrets.

Le formateur animera à partir d'un support de formation qui sera transmis à l'ensemble des stagiaires à l'issue de la formation.

Cette formation est accompagnée d'un module de mobile-learning gamifié accessible en ligne pendant 2 mois.

L'objectif du mobile-learning est de compléter la formation en face à face ou à distance via des activités courtes, ludiques et engageantes depuis un smartphone, une tablette ou un pc où vous voulez et quand vous voulez.

L'assimilation des notions est favorisée par un format court, répété et surtout gamifié, sur une période de temps déterminée. Cette gamification est particulièrement efficace pour favoriser l'apprentissage. C'est l'ancrage mémoriel assuré.

Moyen d'appréciation de l'action

Le stagiaire est soumis à des mises en situation, des exercices pratiques, des analyses de ses pratiques dans une pédagogie active et participative permettant un contrôle continu de sa progression et du développement de connaissances et de compétences acquises conformément aux objectifs visés.

Une évaluation des acquis sera réalisée par le formateur.

Elle permettra d'attester de l'acquisition des compétences par le stagiaire à l'issue de la formation.

Suivi de l'action

Une feuille de présence par demi-journée devra être signée par le stagiaire.

Accessibilité

L'inscription à cette formation est possible jusqu'à 48 heures avant le début de la session.

Nos locaux sont accessibles aux personnes à mobilité réduite. Dans le cadre de la charte H+, CCI Formation est un relais auprès des acteurs du handicap pour répondre le mieux possible à votre demande de formation. N'hésitez pas à prendre contact avec notre référent pour que nous étudions votre demande.

