Programme de Formation

Prévention de l'hyper connexion: La bonne pratique des écrans

Organisation

Durée : 2 heures

Mode d'organisation : Mixte

Contenu pédagogique

Public visé

Salariés, managers, ou tout public confronté à un usage intensif des écrans

Objectifs pédagogiques

- Identifier les risques liés à l'hyperconnexion et à la surexposition aux écrans.
- Reconnaître les signaux d'alerte de la fatigue numérique et du stress digital.
- Mettre en place des pratiques simples pour un usage équilibré des outils numériques.
- Intégrer des pauses et une organisation saine dans leur quotidien professionnel et personnel.

Compétences visées

- Conseiller en matière de prévention, de sécurité et de facteurs de risque
- Techniques de prévention des risques
- Typologie des risques professionnels
- Prévenir les risques professionnels
- Proposer des solutions pour améliorer la sécurité au travail

Description

1/ Comprendre l'usage

Définitions clés : hyper-connexion, fatigue numérique, surcharge cognitive.

Chiffres récents sur l'usage des écrans en France et en Europe

2/ Comprendre les risques

Impact physiologique : sommeil, vision, posture.

Impact psychologique : stress, concentration, attention fragmentée.

Impact professionnel : baisse de productivité, surcharge informationnelle.

3/ Les bonnes pratiques numériques

Hygiène numérique : gestion des notifications, temps d'écran, organisation de la journée.

Posture et environnement de travail : ergonomie face aux écrans.

Techniques de récupération : micro-pauses, respiration, gestion du sommeil.

Conclusion: Partage de solutions concrètes et bonnes pratiques collectives.

Prérequis

Aucun pré-requis

Modalités pédagogiques

- Nuage de mots
- Echanges collectifs
- Jeux interactifs et collectifs

Moyens et supports pédagogiques

- Diaporama synthétique.
- Fiche mémo digitale “10 bonnes pratiques pour prévenir l'hyperconnexion”

Modalités d’évaluation et de suivi

Nos formations s'inscrivent exclusivement dans le cadre de la formation professionnelle continue ; elles permettent de développer ou de certifier des compétences clés mais ne délivrent pas de diplôme d'État, ni RNCP.

- Quizz
- Attestation de formation à chaque participant ayant suivi l'intégralité de la session. Cette attestation est requise pour la déclaration au passeport de prévention.

Informations sur l'accessibilité

Des formations accessibles aux personnes en situation de handicap

Les différentes formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Néanmoins, la validation de certaines formations peut être subordonnée à la mise en œuvre de séquences pratiques. Une analyse des besoins et des conditions d'accès sera réalisée en amont de l'inscription afin d'identifier plus précisément les conditions de réalisation et de faisabilité de la formation.

Pour toute question, vous pouvez contacter notre service administratif formation@kerea.eu

Conditions d'accompagnement

Afin de faciliter l'accès des personnes en situation de handicap à notre offre de formation, une analyse des besoins est réalisée en lien avec des partenaires spécialisés. Cette analyse permet d'identifier les moyens d'adaptation, d'assistance ou de compensation à mettre éventuellement en œuvre.

Modalités techniques et environnement

Conditions de réalisation matérielle de la formation :

- Rappel aux stagiaires d'apporter leurs propres affaires : matériels (stylo, bloc note etc.)
- Une salle de formation dotée de tables, de chaises en nombre suffisant avec idéalement la possibilité de disposer également d'un espace permettant les mises en pratique
- Un moyen de diffusion du contenu (vidéoprojecteur avec écran ou mur blanc, ou télévision avec câble de branchement)
- Un paperboard avec des feutres de couleurs
- Un téléphone, tablette ou ordinateur par stagiaire pour faciliter l'accès à l'espace connecté personnel

Conditions de réalisation matérielle en cas de déploiement à distance :

- Un endroit pour s'isoler et pouvoir s'immerger dans la formation
- Matériel informatique en bon état de fonctionnement (micro, camera, pc, tablette)

L'assistance technique et pédagogique est accessible à l'adresse : formation@kerea.eu