



## Apprendre à limiter la nomophobie

---

### Description

Les nouvelles technologies sont-elles une chance ou une calamité ? La question se pose face à des addictions toujours plus fortes aux portables, aux ordinateurs et tablettes qui envahissent nos vies. Peut-être est-il temps de faire la part des avantages et des inconvénients du high-tech et de sortir de la dépendance à internet !

### Profil de la consultante

Consultante formatrice experte en management des ressources humaines

### Objectifs

- Comprendre comment alléger son quotidien
- Apprendre à limiter ses dépendances technologiques
- Gagner en efficacité

### Publics

Tous collaborateurs de l'entreprise.

### Durée

2 jours

### Prérequis

Pas de prérequis

### Méthode pédagogique de cette formation

La formation est constituée d'apports théoriques, d'exercices pratiques et de réflexions. Remise d'une documentation pédagogique papier ou numérique pendant le stage 6 à 8 personnes maximum par cours.

### Méthode d'évaluation des acquis de la formation

Auto évaluation des acquis par le stagiaire via une questionnaire. Attestation de fin de stage signée remise au stagiaire en fin de formation

## Information handicap

Cette formation est accessible aux personnes en situation de handicap. Chaque situation étant unique, nous vous demandons de préciser à l'inscription votre handicap. Nous pourrions ainsi confirmer l'ensemble des possibilités d'accueil et vous permettre de suivre la formation dans les meilleures conditions en accord avec votre employeur. Pour toutes informations complémentaires, nous vous conseillons la structure suivante <https://www.agefiph.fr/>

## Programme de cette formation

### **Autodiagnostic du temps passé sur les nouvelles technologies**

- Bilan des besoins réels versus moyens à disposition
- Prendre conscience des utilisations chronophages
- Prendre conscience du stress généré
- Comprendre le mécanisme addictif
- Connaître les effets sur la santé

### **Les effets et conséquences du temps passé sur les moyens technologiques**

- Les conséquences de leur utilisation quant à l'entourage relationnel
- Redonner sa place au temps et aux délais
- Rester serein malgré les sollicitations technologiques

### **Apprendre à lâcher prise dans certaines situations**

- Retrouver une communication de qualité
- Etablir sa feuille de route des missions importantes