Fabienne Dreyer Christ 1 rue de la paix 68680 Kembs tèl 06.67.18.73.99 / ad : fabie1.christ@gmail.com
Siret : 83953194400016

FORMATION : TELEPHONE PORTABLE : COMPRENDRE, AGIR, ET TROUVER L'ÉQUILIBRE

Deux formats :

- Sensibilisation : ½ journée soit 3h30
- Format intermédiaire : 7 heures (1 journée complète)
- Présentiel ou Visio
- Nombre de participant : minimum 2 max 12
- Devis à la demande

Descriptif des formats :

🎯 Objectif général de la formation - Format sensibilisation (3h30)

👉 Prendre conscience des effets de l'usage excessif du téléphone sur la concentration, la santé, et l'équilibre vie professionnelle/personnelle, et découvrir des premières pistes d'amélioration.

🧠 Objectifs pédagogiques spécifiques (niveau "Comprendre" 3h30)

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

1. Identifier les principaux impacts physiques, cognitifs et psychologiques liés à l'usage intensif du téléphone.
2. Expliquer comment l'hyperconnexion influence leur quotidien personnel et professionnel.
3. Citer des stratégies simples et accessibles pour réguler l'usage du téléphone au travail comme à la maison.

🎯 Objectif général de la formation – Format intermédiaire 7 heures

Contact :

Fabienne Dreyer Christ
fabie1.christ@gmail.com
06.67.18.73.99

Session :

A la demande

Tarif : Sur-mesure

Fabienne Dreyer Christ 1 rue de la paix 68680 Kembs tèl 06.67.18.73.99 / ad : fabie1.christ@gmail.com
Siret : 83953194400016

👉 Comprendre les impacts de l'usage excessif du téléphone, expérimenter des techniques de régulation et repartir avec des outils concrets pour améliorer la concentration, la santé mentale et l'équilibre vie professionnelle / personnelle.

🧠 Objectifs pédagogiques spécifiques (niveaux "Comprendre" à "Appliquer")

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

1. Décrire les effets du téléphone sur la santé physique, mentale et la productivité.
2. Analyser leurs propres habitudes numériques pour identifier les sources de distraction ou de surcharge.
3. Expérimenter des outils numériques et des routines pour limiter le temps d'écran et retrouver de la concentration.
4. Appliquer un plan d'action personnalisé visant à adopter un usage plus raisonné du téléphone au quotidien, en cohérence avec leurs contraintes professionnelles et personnelle

Pour Qui ?

Cette formation s'adresse aux :

Entreprises (salariés, managers, RH), établissements scolaires (élèves, enseignants, personnels éducatifs

Prérequis

1. Aucun

Résumé de la formation :

Cette formation aide les salariés, managers, responsables RH, et le milieu scolaire à comprendre l'impact de l'usage excessif du téléphone portable sur la productivité, la santé mentale et physique. Elle aborde les enjeux légaux, les effets sur la concentration, le stress, les risques de dépendance, et l'équilibre vie professionnelle/vie personnelle. Des stratégies pratiques sont proposées pour limiter les distractions, optimiser l'utilisation du téléphone, et favoriser le bien-être au travail ou en milieu scolaire.

Fabienne Dreyer Christ 1 rue de la paix 68680 Kembs tèl 06.67.18.73.99 / ad : fabie1.christ@gmail.com
Siret : 83953194400016

Module 1 : Introduction : Cadre légal et enjeux dans les organisations.

Objectif : Pourquoi aborder ce sujet aujourd'hui ? Comment un usage raisonné du téléphone profite à la concentration, au bien-être et à la performance collective

1. Présentation des règles et lois en France sur l'usage du téléphone en entreprise et en milieu scolaire (vie privée, respect du règlement intérieur, droit de l'employeur/du chef d'établissement)

Module 2 : Impact du téléphone sur la concentration et la productivité

Objectif : Comprendre l'impact des interruptions numériques sur la concentration et la productivité, et expérimenter leurs effets à travers des exercices pratiques

1. **Les effets de la distraction numérique** : expliquer comment les notifications constantes et l'habitude de vérifier son téléphone perturbent la concentration.
2. **Études et statistiques** : partages de données récentes démontrant la baisse de productivité et les temps de récupération cognitive après chaque interruption.
3. **Exercices pratiques** : petits tests de concentration pour illustrer les effets des interruptions.

Module 3 : Conséquences physiques et sur la santé.

Objectif : Comprendre les impacts cognitifs et psychologiques de l'usage intensif du téléphone sur l'attention, le stress et la santé mentale..

1. **Altération de l'attention** : comment l'usage régulier des téléphones peut affecter la capacité de concentration sur le long terme.
2. **Risques de dépendance et de surcharge mentale** : comprendre les mécanismes du cerveau face aux sollicitations constantes et les effets sur la santé mentale.
3. **Statistiques et études de cas** : données réelles sur l'augmentation du stress et de l'anxiété liés à l'usage excessif du téléphone.

Module 4 : Vie privée : équilibre entre pro et perso

Objectif : Identifier les impacts de l'usage excessif du téléphone sur la vie personnelle et apprendre à poser des limites saines entre vie professionnelle et privée.

1. **Comment l'usage intensif du téléphone affecte la vie privée** et la déconnexion personnelle : gérer la frontière entre travail et vie personnelle.
2. **Exemples et témoignages** : cas concrets d'impacts sur la vie de famille, les relations et les loisirs.
3. **Enjeux éthiques** : respect des limites personnelles et comment éviter le "binge-working" ou travail en dehors des horaires via le téléphone.

Module 5 : Stratégies et astuces pour un usage raisonné du téléphone

Objectif : Adopter des stratégies concrètes pour réduire l'addiction numérique et favoriser un usage équilibré et productif du téléphone.

1. **Techniques pour se libérer de l'addiction** : conseils pour désactiver les notifications, instaurer des moments sans téléphone (mode avion, périodes de déconnexion).
2. **Application d'outils numériques pour limiter le temps d'écran** : conseils sur l'usage de certains outils de gestion du temps d'écran (comme les limites d'application sur smartphone).

3. **Développer des routines positives** pour un usage équilibré du téléphone au quotidien (ex : moments “no tech” pendant les pauses).
4. **Utilisation du téléphone de manière plus productive** : conseils pour optimiser son utilisation dans un cadre professionnel, en limitant les distractions inutiles.

Conclusion et échange avec les participants

1. Résumé des points abordés
2. Temps de questions/réponses pour que les participants puissent partager leurs expériences et poser des questions.
3. Distribution de supports de synthèse : liste de bonnes pratiques pour se détacher progressivement de l’addiction au téléphone et ressources complémentaires (livres, applications, articles).