



Atelier Droit à la déconnexion

**Public visé :**

Tout public

Prérequis :

Aucun prérequis

Compétences du formateur :

Ostéopathe diplômé (+10 ans d'expérience)

Formateur spécialisé

Durée de la formation :

4H

Objectifs :

- Protéger l'équilibre vie privée / vie professionnelle en proposant des limites.
- Comprendre les enjeux et risques de la sur-connexion.
- Respecter les temps de repos et de congés numériques.
- Etablir un temps de déconnexion quotidien minimum.

Moyen d'évaluation :

- Tours de table, échanges continus
- Mises en situation

Élément pédagogique à la suite de la formation :

- Brochure spécifique fournie en fin de session.

Accessibilité aux personnes handicapées :

Pour toute question ou besoin relatif à l'accessibilité vous pouvez nous joindre par e-mail à l'adresse advenirf@gmail.com

Prix :

Sur demande

Contact :

advenirf@gmail.com



Programme :

- ✓ Qu'est-ce que la déconnexion ?
- ✓ Quiz d'auto-évaluation du besoin de se déconnecter
- ✓ Lien écrans – sommeil – santé
- ✓ Risque du manque de déconnexion
- ✓ Solutions concrètes pour se déconnecter efficacement
- ✓ QCM final