



# Déconnecter pour mieux se relier



## Pourquoi cet atelier ?

### Parce que

- Nous sommes de plus en plus connectés , même hyperconnectés
- 5h07 passées devant un écran, 221 consultations de son Iphone, 100 mails reçus tout ça sur une journée
- Chaque heure supplémentaire consacrée à Internet diminue de 24m le temps passé physiquement avec les « humains » : famille, amis, collègues . soit = 2h/jour
- Une consommation devenue addictive avec une over dose de connexion aux conséquences néfastes
- Devenu un facteur de RPS ; on parle de burn-out digital
- Fatigue , nervosité, irritabilité, perte d'écoute, de concentration , d'efficacité , de lien
- Droit à la déconnexion à respecter et faire respecter



## Solutions

**Quizz « info/intox » sur le droit à la déconnexion**

**Suis-je addict aux outils numériques ?**

Autodiagnostic

**Des chiffres qui donnent le tournis**

**Pourquoi déconnecter ?**

Risques et bienfaits

**Grand coup de ménage dans mes outils et appli**

Activité créative

**Allo mon corps ?**

Mauvaises postures, fatigue, crampes....

Exercices pour libérer les tensions

**Allo ma tête ?**

Attitudes et comportements, stress, concentration

Exercices pour revenir à soi

**Se déconnecter pour se reconnecter**

Pratiques et usages, téléphone, courriel, réseaux

Mieux gérer son espace-temps, lâcher-prise

Retrouver l'équilibre et la liberté

**Rebelle non, juste concentré sur l'essentiel**

Digital écologique

Lanceur de nouveaux programmes

Moi en mieux



## Objectifs

Retrouver la maîtrise de ses pratiques numériques  
Mieux maîtriser son temps et les outils  
Gagner en efficacité et sérénité  
Apprendre à libérer les tensions du corps  
Se reconnecter à soi, aux autres



## En pratique

Durée : 3h

Nombre : 15 personnes maxi (selon salle à disposition)

Public : managers et collaborateurs

Moyen : 2m d'espace par participant pour pouvoir faire les exercices