



Déconnecter, pour se reconnecter

Lutter contre les risques liés à l'hyperconnexion en aidant les collaborateurs à rétablir un rapport sain et équilibré au numérique, et ainsi reprendre la maîtrise de leur temps, de leur énergie, de leurs relations et de la qualité de leur travail.

→ À qui cela s'adresse ?

À tous ceux qui utilisent le digital au quotidien comme outil de travail.

→ En synthèse

PHILOSOPHIE

Un autodiagnostic et une série d'actions simples et efficaces pour des changements rapides.

De la pédagogie pour comprendre les enjeux et mécanismes personnels et collectifs de l'hyperconnexion.

3 VOLETS

- ✓ Santé émotionnelle (stress)
- ✓ Santé cognitive (attention et efficacité)
- ✓ Santé physique

→ Bénéfices

- ✓ Des collaborateurs au clair sur les risques de l'hyperconnexion et un rapport plus sain au numérique, qui se ressent à trois niveaux :
 - Emotionnel : moins de stress, de surmenage, meilleur équilibre
 - Cognitif : capacité de concentration et d'attention accrue
 - Physique : réduction des risques liés à un usage excessif du numérique
- ✓ Des pratiques propices à un environnement de travail plus performant et épanouissant
- ✓ Prise en compte du droit à la déconnexion

Le programme du programme

Contenu du programme

- Auto-diagnostic : mieux comprendre son rapport au numérique et définir ses objectifs
- Bonnes habitudes pour limiter son temps en ligne
- Le stress de l'urgence: 3 pare-feu pour protéger son temps et respecter ses priorités
- En finir avec le zapping et le multitasking
- Organisation efficacement sa boîte mails
- Mode d'emploi pour un traitement serein des mails
- Diffuser les bonnes pratiques de déconnexion autour de soi
- Préserver ses relations humaines de l'impact de l'hyperconnexion
- Lutter contre l'infobésité et apprendre à gérer l'information
- Bonus : bonnes pratiques pour lutter contre la pollution numérique

La méthode Bloomr Impulse, c'est...



→ de la souplesse

- 12 heures de travail personnel
- Nombre de participants illimité
- Connexion 24/7 partout dans le monde.
- 100% en ligne, pas de contrainte géographique

→ un accompagnement individuel

- Programme accompagné par un coach professionnel
- Coach certifié, expérimenté et dédié

→ un contenu personnalisable

- Contenu adaptable en fonction de vos besoins
- Exemples : adaptation du contenu pour faire le lien avec votre code de conduite ou votre politique de déconnexion

Une question ? contact@bloomr-impulse.com
www.bloomr-impulse.com

Copyright Bloomr Impulse 2019