

# DÉCONNECTER, POUR SE RECONNECTER



Pour lutter contre les risques liés à l'hyperconnexion, et établir un rapport sain et équilibré au numérique.



À DISTANCE



ACCOMPAGNEMENT  
INDIVIDUEL



11 HEURES DONT 3 HEURES  
D'ACCOMPAGNEMENT

## Objectifs

### Objectifs pédagogiques :

A l'issue de la formation, les participants auront acquis :

- Des outils pour mieux gérer leur rapport au numérique
- Des méthodes pour travailler efficacement et sereinement dans un environnement digital

### Objectifs opérationnels :

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

- De gérer leur temps et leurs priorités de manière plus efficace
- De réguler leur activité numérique, afin de préserver leur équilibre et leur santé

## Public concerné et pré-requis

Tous ceux qui utilisent le digital au quotidien comme outil de travail. Ceux qui sentent qu'ils se font parfois happer par le numérique, indépendamment de leur volonté.

Pré-requis : aucun.

La Maison B - 120 rue Saint-Dominique 75007 Paris - +33652240207 - [contact@bloomr-impulse.com](mailto:contact@bloomr-impulse.com) -  
N°SIREN 821 518 032 R.C.S. Paris - Numéro de déclaration d'activité 11756100275

Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

Bloomr Impulse est la marque commerciale de la Maison B.



## **Modalités d'accès**

Entretien préalable sur les besoins spécifiques des participants.

En termes administratifs en vue de l'inscription, nous contacter par mail ou téléphone :  
contact@bloomr-impulse.com et +33652240207.

## **Dates, durée, lieux et tarifs**

Dates : à définir d'un commun accord.

Lieu : formation à distance, via internet.

Tarifs : 1480 euros HT, TVA à 20% 296 euros, soit 1776 euros TTC.

Durée : 11 heures selon les modalités suivantes : alternance de 3 heures d'entretiens individuels et de 8 heures d'activités de formation.

## **Accessibilité aux personnes handicapées**

Accessible à toute personne apte à suivre une formation à distance.

En cas de besoin particulier, nous contacter.

## **Modalités pédagogiques et techniques**

La formation est réalisée 100% à distance, elle allie réflexion et mise en application, à travers du contenu inspirant (vidéos), des exercices (tests, quizz, exercices projectifs) et des outils opérationnels à appliquer en situation.

Tout au long de la formation, le formateur assure un accompagnement individuel via des échanges écrits et des entretiens individuels avec l'apprenant, entre chaque partie de la formation.

Au début de la formation, un questionnaire de positionnement est utilisé pour réaliser le bilan de la situation actuelle de chaque participant.

A l'issue de la formation, un questionnaire d'évaluation des acquis est utilisé.

La Maison B - 120 rue Saint-Dominique 75007 Paris - +33652240207 - contact@bloomr-impulse.com -

N°SIREN 821 518 032 R.C.S. Paris - Numéro de déclaration d'activité 11756100275

Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

Bloomr Impulse est la marque commerciale de la Maison B.



Un entretien de bilan est proposé à chaque participant.

Un entretien de suivi de formation à 1 mois et un entretien de suivi de formation à 2 mois sont proposés.

### **Modalités d'évaluation et formalisation à l'issue de la formation**

- Questionnaire de positionnement en début de programme
- Questionnaire d'évaluation en fin de programme
- Attestation de fin de formation

### **Le programme détaillé**

- Bienvenue : présenter la formation et ses auteurs
- Bien t'équiper : fournir le carnet de bord et commencer à agir
- Ton point de départ : questionnaire de positionnement et fixation des objectifs
- L'impact du numérique sur ta santé : comprendre les impacts du numérique sur la santé
- Débranche, débranche : évaluer son degré de connexion et découvrir des bonnes pratiques pour débrancher au quotidien
- L'art de la pause : apprendre à faire des pauses régénératrices
- Urgence : gérer ses priorités : apprendre à gérer ses priorités
- Ne pas déranger : mettre en place des garde-fous contre les interruptions
- Organise tes journées : apprendre à organiser ses journées
- L'enfer c'est les autres ? : apprendre à communiquer son mode de fonctionnement
- Déjoue les pièges du web : apprendre à contrer son envie d'aller sur le web
- De l'air dans ta boîte mail : apprendre à alléger sa boîte mail
- Les mails, quand je veux : apprendre à traiter ses e-mails
- Deviens agent de régulation digitale : apprendre à influencer les autres
- Les yeux dans les yeux : comprendre l'impact du numérique sur la qualité des relations

La Maison B - 120 rue Saint-Dominique 75007 Paris - +33652240207 - [contact@bloomr-impulse.com](mailto:contact@bloomr-impulse.com) -  
N°SIREN 821 518 032 R.C.S. Paris - Numéro de déclaration d'activité 11756100275

Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

Bloomr Impulse est la marque commerciale de la Maison B.



- J'apprends à trier l'info : apprendre à trier l'info
- Prendre soin de la planète : mettre en place des pratiques de sobriété numérique
- Célébrer le chemin parcouru : questionnaire d'évaluation

La Maison B - 120 rue Saint-Dominique 75007 Paris - +33652240207 - [contact@bloomr-impulse.com](mailto:contact@bloomr-impulse.com) -  
N°SIREN 821 518 032 R.C.S. Paris - Numéro de déclaration d'activité 11756100275

Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

Bloomr Impulse est la marque commerciale de la Maison B.