

Détox digitale et télétravail

MAJ : 13/03/2023

Cycle d'ateliers pratiques de détox digitale et télétravail : apprendre à se déconnecter pour mieux se reconnecter

Objectifs

- ✓ Réduire son temps de connexion
- ✓ Se désintoxiquer des outils digitaux, notamment le smartphone et l'email
- ✓ Retrouver du temps pour soi
- ✓ Réduire son stress
- ✓ Mieux se concentrer

Compétences visées

- Savoir mettre en œuvre son plan personnel de déconnexion : digital détox
- Acquérir une boîte à outils pour mieux mobiliser ses ressources physiques et psycho-cognitives
- Savoir s'adapter aux situations quotidiennes d'exposition au stress

Aptitudes visées et évaluables à acquérir grâce à la formation

- Apprendre les fonctions du stress et ses signaux spécifiques
- Mettre en œuvre un plan personnel de digital detox

Cette formation étant nouvellement créée, aucun taux de réussite ou d'insertion professionnelle à communiquer à ce jour.

Programme

Un cycle de 5 séances

Séquence 1 - Découverte des TOP (Techniques d'Optimisation des potentiels) pour gérer le stress et apprendre à se déconnecter

Séquence 2 - Atelier de respiration : apprentissage des différents types de respiration

Séquence 3 - Atelier de relaxation avec la méthode R3P (Relaxation psycho-physiologique personnalisée)

Séquence 4 - Atelier de dynamisation avec la méthode DPP (Dynamisation psycho-physiologique)

Séquence 5 - Atelier de projection avec la méthode PMR (Projection mentale de la réussite)

Formation

Dates 2022

- Mardi 26 avril de 17h30 à 19h
- Jeudi 5 mai de 17h30 à 19h
- Mardi 10 mai de 17h30 à 19h
- Jeudi 19 mai de 17h30 à 19h
- Mardi 31 mai de 17h30 à 19h

Conditions d'accès à la formation

Pas de prérequis

Public

Tous professionnels issus du secteur éducatif, social, médico-social et sanitaire

Tarifs

- 1 280 € pour une inscription de groupe : de 5 à 10 personnes
- 350 € pour une inscription individuelle financement employeur
- 250 € pour une inscription individuelle auto-financement

Lieu de formation

IRTESS
2 rue Professeur Marion
21000 Dijon

Contacts

Informations / Inscriptions

Sandrine SCHMITT - Assistante de formation
sschmitt@irtess.fr - Tél 03 80 72 64 52

Informations formation

Rodolphe PERCHOT - Directeur de pôle
rperchot@irtess.fr - Tél 03 80 72 64 56

Accessibilité aux PSH

Retrouvez toutes les infos sur la démarche de l'IRTESS en matière d'accessibilité sur [notre site](#).

Référent handicap

Anne PONCHON
aponchon@irtess.fr - Tél. 03 80 72 64 39