

# Le manager bienveillant face aux nouveaux usages

## OBJECTIFS

Découvrir les risques liés à la surexposition digitale  
Identifier les bonnes pratiques pour utiliser les technologies numériques de manière appropriée  
Reprendre le contrôle : savoir se déconnecter

## Combien de temps ?

4 x 2 heures

## Prix

900€ HT

## Pour qui ?

Dirigeants  
Managers

## Modalités pédagogiques

Classe virtuelle.  
Travail en sous-groupes suivi d'exposés de synthèses  
+ études de cas  
Remise d'un livrable



## PROGRAMME

### 1. Etat des lieux : connexion et hyper-connexion

L'hyper connexion et burn out : les chiffres  
Le cadre juridique du droit à la déconnexion  
La surexposition aux écrans à la loupe

### 2. Le manager face aux nouveaux usages

Le cas du management intergénérationnel  
L'impact du télétravail  
Les facteurs exogènes de la surexposition des équipes

### 3. Le manager bienveillant

Détecter l'épuisement numérique  
Les étapes d'une démarche de prévention  
Le bien-être au travail comme levier de motivation et de performance

### 4. Devenir un manager « screen-responsable »

Analyser ses pratiques  
Gérer les sollicitations numériques  
Les clés pour reprendre le contrôle de son temps  
Mettre en place de nouvelles routines  
Incarner le modèle « screen responsable »  
Coconstruire sa « road map »

## LES + DE LA FORMATION

Pédagogie s'appuyant sur l'expérience des participants et utilisant leurs propres cas concrets,  
Pédagogie active faisant alterner des réflexions collectives, des apports spécifiques et des applications concrètes.

Pour toute demande,  
contactez-nous :  
• 01 43 97 07 78  
contact@cyberacciction.fr