

Ralentir pour une nouvelle relation au numérique.

Programme générique en date du 4 novembre 2022. Il peut être adapté à vos besoins.

Présentation générale	<p>300 milliards d'emails envoyés chaque jour dans le monde. Le numérique influence notre rapport au temps, les flux d'informations se multiplient, le COVID a contribué à son accélération.</p> <p>Quels impacts sur nos fonctions cognitives ? Que faire pour détecter les situations de surcharges ? Comment mieux s'organiser et se recentrer sur soi-même face à un monde hypernumérisé où l'attention devient rentable ?</p> <p>Baptiste est sophrologue, Maroin est expert dans le numérique, un duo pour vous emmener durant 2 ateliers vers une introspection de son environnement numérique, un partage de situations de surcharges (cas d'usage : gestion des emails) et un développement des routines.</p> <p>Durant la 1ère demi-journée, 2 sujets seront abordés :</p> <ul style="list-style-type: none">- les emails : en tant que flux d'information,- les routines : en tant que moments habituels dans notre semaine type, <p>Durant la 2e demi-journée, une carte mentale (individuelle) sera réalisée par chaque stagiaire pour dessiner son environnement numérique et détecter les leviers possibles. Vous repartirez avec un mini-guide contenant les enseignements des 2 x 3,5 heures pour vous aider dans votre quotidien à ralentir le numérique pour mieux s'organiser.</p>
Pré-requis	Avoir vécu une situation de surcharge numérique.
Objectifs généraux	<ul style="list-style-type: none">• Se réapproprié son environnement numérique professionnel.• Canaliser les flux d'informations• Détecter les situations de surcharge
Objectifs opérationnels, pédagogiques, évaluables	<ul style="list-style-type: none">• Décrire une situation de surcharge numérique• Identifier 5 routines vertueuses visant à limiter la surcharge• Examiner son environnement numérique professionnel avec une carte mentale• Expérimenter des postures de limitations
Public concerné	<ul style="list-style-type: none">• Salarié-es• Managers• Responsables de structures• Entrepreneur-es
Modalités d'inscription et délai d'accès	contact@maroin.fr 06 52 76 90 67
Méthodes mobilisées	5 méthodes pédagogiques seront utilisées : <ul style="list-style-type: none">• Expositive, transmissive ou magistrale ;• Interrogative ou maïeutique ;• Découverte active ou expérientielle;• Participative ou démonstrative ;• Expérimental ;
Ressources pédagogiques	<ul style="list-style-type: none">• Résultats du remue-méninge• Carte mentale personnalisée• Guide regroupant une synthèse des enseignements des 2 demi-journées.• Halte à la sursollicitation numérique : guide pratique réalisée par la chercheuse Caroline Cuny lien
Modalités d'organisation	Journée de 7h ou deux 1/2 journées de 3h30 En présentiel uniquement chez le client ou dans une salle louée pour la session
Matériel pédagogique	<ul style="list-style-type: none">• La salle de formation est équipée d'un paperboard, tables, chaises• Le formateur amène :<ul style="list-style-type: none">◦ les feutres,◦ les affiches, les gommettes pour la réalisation des cartes mentales,◦ des feuilles pour la baromètre,◦ la mascotte pour la répartition de la parole• Guide pédagogique rappelant les principes pour éviter la surcharge
Modalités d'évaluation	

Le formateur évalue la progression pédagogique du participant tout au long de la formation au moyen de QCM, mises en situation, travaux pratiques...
Le participant complète également un test de positionnement en amont et en aval pour valider les compétences acquises.

Accessibilité des personnes en situation de handicap

Une équipe de référent•es Handicap se tient à disposition pour recueillir tout besoin spécifique. Une solution de compensation est définie et mise en place en lien avec le formateur, la personne concernée. Pour contacter l'équipe de référent•es Handicap : handicap@opteos.fr.

Tarif indicatif

286,00 €

40,86 € de l'heure

Cette prestation de formation est exonérée de TVA conformément à l'article 261 du CGI
Tarif inter-entreprises par stagiaire. Contactez-nous pour un tarif de groupe

Durée

7 heures

Intervenant(e)s



Baptiste Ozeel

Son CV

https://formation.opteos.fr/wp-content/uploads/user_doc/maroinaldandachi/Profile.pdf

Maroin Al Dandachi

Formateur depuis 2017, j'accompagne les acteurs de l'économie sociale et solidaire dans la transition numérique.

Site internet, outils collaboratifs, gestion des agendas... : les possibilités de la collaboration sont infinies. L'enjeu, c'est l'humain, et la prise en compte des spécificités individuelles. La fracture numérique est présente partout, mon approche vise à autonomiser et à créer des cercles de solidarités numérique à l'intérieur des organisations.

Contenus

**Demi-journée 1.
Introspection.**

- Questionner la relation individuelle au numérique à l'aide de critères temps & énergie.
- Rapport au temps :
 - Identifier les situations de trop plein.
 - Remue méninges sur le sujet des routines.

**Demi-journée 2.
Flux d'informations et de communication.**

- Visualiser son propre écosystème numérique.
- Identifier les leviers d'actions
- Bilan et synthèse des enseignements.

Journée de 7h ou deux 1/2 journées de 3h30.