



VERS UN USAGE RAISONNÉ DU DIGITAL ET DES ECRANS / SALARIES

Le Digital : comprendre et adapter son usage pour continuer à s'en servir sans en être asservi : vers une meilleure Qualité de Vie au Travail.

POUR QUI ?	Tout utilisateur d'un smartphone, d'une tablette, d'un ordinateur.
OBJECTIFS	A l'issue de la formation, le participant devra être capable de : <ul style="list-style-type: none">→ Identifier son rapport au digital et son impact sur sa vie professionnelle et personnelle ;→ Connaître et comprendre son environnement digital ;→ Mettre en place une stratégie pour un usage raisonné du digital au quotidien.
PREREQUIS	Savoir utiliser un smartphone, une tablette, un ordinateur.
DUREE	7h00 sur 1 journée.
CONTENU	<ul style="list-style-type: none">• Présentation systémique de notre relation au numérique.• Bilan de votre relation au numérique selon vos usages.• Prise de conscience de vos fragilités et de la force d'un usage raisonné du numérique.• Pourquoi et comment modifier vos habitudes numériques ?• Mise en place d'un usage raisonné du numérique au quotidien pour une qualité de vie au travail accrue : le concept ZNR/ZNP®.• Comment le nudge peut-il guider vos engagements ?• Evaluation de fin de formation.
FORMATEUR	Bruno TRESSENS, formateur et chef d'entreprise depuis 30 ans, en savoir plus
MOYENS ET METHODES	<ul style="list-style-type: none">• 70% information donnée / 30% mise en œuvre par et avec le participant• Cette formation intègre différentes méthodes afin de vous rendre acteurs de votre développement : quizz, ateliers jeux de rôle, exposé participatif, expériences d'usage... auto-évaluation par des quiz et des activités pédagogiques au fil de la formation.
VALIDATION	<ul style="list-style-type: none">• Feuille d'émargement.• Validation par : certificat de réalisation.• Equivalence : sans objet.• Validation partielle possible : sans objet.• Taux de satisfaction des participants : 99 % sur 2022• Indicateur de performance pour les participants : Vraies Heures de Vie gagnées après cette formation
ORGANISATION	<ul style="list-style-type: none">• Horaires : 8h30 à 12h puis 13h30 à 17h.• Lieu : 87 ROUTE DU CAP FERRET /33950 LEGE CAP FERRET• Déjeuners : les déjeuners seront organisés par DigitEtMoi, refacturés en fin de formation 20 € HT.• Hébergement : une liste d'hôtels sera fournie avec la convocation, non pris en charge par DigitEtMoi.• Taille du groupe : le groupe sera compris entre 6 et 12 personnes.• Ce qu'il faut amener : son smartphone personnel et/ou professionnel.• Accessibilité : si vous êtes porteur d'un handicap, merci de nous contacter avant l'inscription pour que nous puissions étudier les possibilités d'adaptation de la formation. Contacter Bruno TRESSENS 06 20 01 71 17 ou contact@digitetmoi.fr



FINANCEMENT	Nous vous invitons à contacter votre OPCO qui vous demandera ce programme et notre devis
TARIF INDIVIDUEL	PRIX HT/PERS 350 €
DATES INTER	<ul style="list-style-type: none">• 15/02/23• 23/02/23• 23/03/23• 05/04/23• 24/05/23• 22/06/23
SUITE DE PARCOURS	Passerelle : sans objet Suite de parcours : module 2 ou Devenir ambassadeur (2 -ème semestre 2023) Débouchés : sans objet
MODALITÉS, DÉLAIS D'ACCÈS, CONTACTS	Comment s'inscrire ? contacter contact@digitetmoi.fr Quand s'inscrire ? demander calendrier des formations à contact@digitetmoi.fr Après de qui poser ses questions et s'inscrire ? contacter contact@digitetmoi.fr ou par téléphone au 06 20 01 71 17 (Bruno TRESSENS)