Programme de l'intervention

ATELIER : Prévenir les addictions aux nouvelles technologies

Organisation

Durée : 1 heure

Mode d'organisation : Présentiel

Contenu pédagogique

Public visé

Tout public

Description

Cet atelier pratique vous offre des clés concrètes pour une relation équilibrée avec le numérique, favorisant bien-être et performance au travail.

Objectifs de l'atelier :

- Comprendre les mécanismes de l'addiction aux nouvelles technologies
- Identifier les signes et impacts d'une utilisation excessive
- Expérimenter des stratégies et outils pour une utilisation numérique saine

Déroulé de l'atelier :

- Accueil et brise-glace : partage des attentes et perceptions initiales
- Rappel des connaissances : comprendre l'addiction aux nouvelles technologies, ses mécanismes et ses impacts sur la santé et le travail
- Quizz interactif : évaluer son propre rapport aux écrans et déconstruire les idées reçues
- Exercices pratiques : découverte et expérimentation d'outils de gestion du temps d'écran (applications, fonctionnalités intégrées)
- Échanges et partages d'expériences : discussion autour des bonnes pratiques et des défis rencontrés
- Définition d'un plan d'action personnel : engagement sur des objectifs concrets
- Conclusion et ressources complémentaires

À la fin de cet atelier, vos agents sauront identifier les risques liés à l'hyperconnexion, mettre en place des pratiques numériques équilibrées et utiliser des outils de gestion du temps d'écran.

Modalités pédagogiques

Format d'animation : Présentiel

Moyens et supports pédagogiques

L'atelier favorise une immersion pratique grâce à une animation experte adaptée au public, une présentation visuelle (diaporama) enrichie de supports variés (fiches outils, guides, jeux, courtes vidéos, sondages en direct ou quiz interactifs). Après un court rappel des concepts et faits majeurs du sujet, des mises en pratiques concrètes sont réalisées.