Programme de l'intervention

ATELIER : Comprendre et prévenir l'infobésité au travail

Organisation

Durée : 1 heure

Mode d'organisation : Présentiel

Contenu pédagogique

Public visé

Agents et salariés

Description

Cet atelier propose une approche dynamique pour transformer la surcharge informationnelle en opportunité de mieux-être au travail. Il offre des clés pour une gestion sereine et efficace de l'information.

Objectifs de l'atelier :

- Comprendre les mécanismes et les impacts de l'infobésité
- Acquérir des méthodes et outils pour mieux gérer le flux d'informations
- Développer des pratiques favorisant la concentration et la productivité

Déroulé de l'atelier :

- **Accueil et brise-glace**
  - Présentation de l'atelier et des objectifs
  - Tour de table rapide : "Un mot pour décrire votre relation à l'information au travail"
- **Comprendre l'infobésité : Le diagnostic rapide**
  - Définition et causes de l'infobésité
  - Impacts sur la santé et la productivité
  - Quiz interactif : "Êtes-vous infobèse ?" (questions à choix multiples sur les habitudes de consommation d'information)
- **Stratégies et outils pour une gestion efficace de l'information**
  - **Priorisation et filtrage**
    - Méthode Eisenhower appliquée aux e-mails et tâches
    - Exercice pratique : Trier des e-mails fictifs selon leur urgence/importance
  - **Gestion des notifications et interruptions**
    - Conseils pour limiter les distractions numériques
    - Découverte d'outils : Mode "Ne pas déranger", applications de blocage de sites
    - Échange : Partage d'astuces personnelles
  - **Organisation de l'information**
    - Techniques de classement et de recherche efficaces
    - Présentation rapide d'outils de prise de notes et de gestion de tâches (ex: OneNote, Trello, etc.)
  - **Déconnexion et concentration**
    - L'importance des pauses et de la déconnexion

- Technique Pomodoro : Présentation et expérimentation rapide (5 minutes de travail concentré, 1 minute de pause)

- **Plan d'action personnalisé et échanges**
  - Chaque participant identifie 1 à 2 actions concrètes à mettre en place
  - Partage en groupe des engagements
  - Questions / Réponses

À la fin de cet atelier, vos agents sauront identifier les sources d'infobésité, appliquer des techniques de gestion de l'information et utiliser des outils pour optimiser leur concentration.

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.