Etre efficace dans un quotidien hyperconnecté

Référence : FCOPIL0021

Thématique : Me former au développement personnel

Formation éligible

FORMATION CONTINUE

Pas de formation en 2024

« Bâtir un plan d'actions personnalisé afin d'améliorer son efficacité et sa qualité de vie. »

Objectifs

- Mettre en œuvre des bonnes pratiques numériques pour gagner en efficacité au travail
- Comprendre en quoi ces outils sont des ressources incontournables pour votre efficacité professionnelle
- Identifier quand les usages numériques et digitaux deviennent contreproductifs et altèrent sa qualité de vie
- Bâtir son plan d'actions personnalisé pour redevenir maître de ses usages, renforcer son efficacité et retrouver une qualité de vie globale (professionnelle et personnelle)

Contenu

- Définir le stress numérique (technostress) et les technostresseurs
- Comprendre les paradoxes des outils numériques quand on gère une entreprise et/ou une équipe et/ou des projets
- Faire le point sur ses pratiques et son rapport au numérique
- Comprendre l'hyperconnexion et la surconnexion du travailleur nomade et/ou multitâches :
  - Repères pour mieux comprendre
  - Effets durables sur son efficacité professionnelle, la performance de l'entreprise et sa qualité de vie
- Participer au marché des expériences : retour d'expériences sur des bonnes pratiques à l'usage de tous
- Promouvoir les bons usages d'une déconnexion numérique maitrisée pour garder, reprendre le contrôle de sa qualité de vie
- Définir votre objectif et votre plan d'actions « Je m'engage, je passe à l'action »

Prérequis

- Aucun. Etre motivé pour améliorer ses pratiques au quotidien

Méthodes mobilisées

Méthodes :

- Alternance d’apports de connaissances sous diverses formes, de jeux ludiques, de participation à un marché des expériences en lien avec les besoins des participants
- Exercices pratiques et conseils personnalisés. Echanges et participation des stagiaires, écoute active du formateur
- Elaboration d'un plan d'actions individuelles
- Les apprenants bénéficieront de la remise du support de formation en format numérique
- Il sera possible de bénéficier d’un accompagnement individuel post-formation

Moyens :

- Salle équipée d’un vidéoprojecteur et d’internet

Modalité d’évaluation

- Évaluation des acquis de la formation par le formateur

Durée

- 1 jours
  en présentiel
  (7h)

Modalités et délais d’accès

- Sur inscription aux dates indiquées pour chaque session

Tarif public

- 244 €/jour nets de taxe avec prise en charge totale ou partielle possible selon les conditions de l’organisme de financement de la formation professionnelle

Tarif artisan

« Entreprise inscrite au Registre National des Entreprises (RNE), exerçant une activité artisanale dont le code d'activité (APRM) relève de la NAFA, Nomenclature d'Activité Française de l'Artisanat »

- Possibilité de prise en charge partielle du coût de la formation sous réserve des conditions des organismes financeurs - Nous contacter

Accessibilité

Pour les personnes qui rencontreraient des difficultés issues d'une situation de handicap, même léger, merci de nous contacter afin d'établir les modalités d'accessibilité et d'adaptation à la formation

Se préinscrire

Nous contacter

Contacter la CMA 3006

Chambre de Métiers et de l’Artisanat des Pays de la Loire

Siret : 130 020 688 00011

Code APE : 9411Z

Date de mise à jour : 11 mars 2025

Délivré par:

- Angers (CMA49 accueil) : 5, rue Darwin - CS 80806 - 49008 ANGERS CEDEX 01
- Le Mans (CMA72 accueil) : 5, cour Etienne-Jules Marey - CS 81630 - 72016 LE MANS CEDEX 2
- Ste-Luce-sur-Loire (CMA44 formation continue) : 5, allée des Liards - BP18129 - 44981 SAINTE-LUCE-SUR-LOIRE CEDEX
- La Roche-sur-Yon (CMA85 accueil) : 35, rue Sarah Bernhardt - CS 90075 - 85002 LA ROCHE-SUR-YON CEDEX
- Laval (CMA53 accueil) : 39, quai André Pinçon - CS 30227 - 53002 LAVAL CEDEX
- Angers (CMA49 formation continue) : 5, rue Darwin - CS 80806 - 49008 ANGERS CEDEX 01
- Laval (CMA53 formation continue) : 5, rue Darwin - CS 80806 - 49008 ANGERS CEDEX 01
- Le Mans (CMA72 formation continue) : 5, cour Etienne-Jules Marey - CS 81630 - 72016 LE MANS CEDEX 2
- La Roche-sur-Yon (CMA85 formation continue) : 35, rue Sarah Bernhardt - CS 90075 - 85002 LA ROCHE-SUR-YON CEDEX
- CMA Pays de la Loire (siège régional) : 6, boulevard des Pâtureaux - 44985 SAINTE-LUCE-SUR-LOIRE CEDEX
- Ste-Luce-sur-Loire (CMA44 accueil) : 5, allée des Liards - BP18129 - 44981 SAINTE-LUCE-SUR-LOIRE CEDEX

Prochaines sessions:

- CMA Pays de la Loire (siège régional) - En cours de programmation, pour connaître les dates et lieux, nous contacter. - Pas de date limite d'inscription

Tarifs:

- TOUT PUBLIC - contact
- ARTISAN (INSCRIT AU RM) - contact