BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL

Hyperconnexion : mesurer son exposition, trier et poser ses limites

Consulter ses messages professionnels le soir. Répondre pendant les congés. Garder le téléphone à portée pendant un repas. La connexion permanente s'installe sans décision explicite. Elle donne un sentiment de maîtrise et produit l'inverse : le travail ne s'arrête jamais vraiment et la récupération reste partielle. Ce module de 3 heures fait d'abord établir un état des lieux personnel. Les participants mesurent leur exposition réelle puis distinguent les sollicitations qui appellent une réponse immédiate de celles qui peuvent attendre. Ils définissent ensuite leurs limites et préparent la manière de les annoncer à leur entourage professionnel.

DURÉE	MODALITÉ	TARIF	DÉLAI D'ACCÈS
0,43 jour — 3 h	**À distance**	**À partir de 390 € HT**	**11 jours ouvrés après validation du financement.**

Mon Pôle Formation est un organisme certifié Qualiopi. La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante : **ACTIONS DE FORMATION** — certificat n° 76 31 02622 31 (SGS ICS)

01 Public visé et prérequis

PUBLIC VISÉ
Salariés et managers dont l'activité s'accompagne d'une disponibilité numérique étendue.

PRÉREQUIS
Aucun prérequis

POSITIONNEMENT À L'ENTRÉE
Analyse du besoin et test de positionnement. Vos réponses sont partagées avec votre formateur afin d'adapter la formation à votre niveau et votre contexte professionnel.

02 Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, le participant sera capable de :

- Mesurer son exposition réelle aux sollicitations numériques professionnelles
- Distinguer les sollicitations urgentes de celles qui peuvent attendre
- Définir des plages de déconnexion compatibles avec son activité
- Annoncer ses règles de disponibilité à son entourage professionnel
- Aménager ses outils pour limiter les sollicitations hors temps de travail

03 Programme détaillé

M1 Faire son état des lieux

- Mesurer avant de juger
- Relevé des consultations professionnelles sur une semaine
- Repérage des moments et des déclencheurs de connexion
- Effets observés sur le sommeil et sur la récupération
- Distinction entre connexion choisie et connexion subie
- Atelier : Chaque participant reconstitue ses connexions professionnelles hors horaires de travail.

M2 Trier les sollicitations

- Urgence réelle et urgence ressentie
- Critères permettant de qualifier une sollicitation d'urgente
- Délais de réponse acceptables selon les interlocuteurs
- Effet d'une réponse immédiate sur les attentes des autres
- Cas particulier des fonctions soumises à une astreinte
- Cas pratique : Le groupe classe une série de messages selon le délai de réponse justifié.

M3 Poser ses limites

- Règles outils et annonce
- Définition de plages de déconnexion compatibles avec l'activité
- Paramétrage des notifications et des messages d'absence
- Formulation de ses règles auprès des collègues et des clients
- Anticipation des objections et des exceptions
- Mise en situation : Chaque participant annonce ses règles de disponibilité devant un binôme.

04 Modalités pédagogiques, méthodes et moyens

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES
À distance

LIEU / FORMAT
Dans vos locaux — jusqu'à 10 collaborateurs, À distance — Classe virtuelle

MÉTHODES MOBILISÉES
• Apports théoriques, ateliers et cas pratiques. Support de cours numérique et fiches méthodes fournis.

ENCADREMENT
Formateurs qualifiés et expérimentés, experts de leur domaine, sélectionnés par Mon Pôle Formation.

05 Modalités d'évaluation et de suivi

ÉVALUATION DES ACQUIS
• QCM et mises en situation. Évaluation des acquis en début et en fin de parcours, évaluation à chaud et à froid à 60 jours.

SUIVI DE L'EXÉCUTION
• Émargement des participants
• Certificat de réalisation remis à l'issue de la formation

SANCTION DE LA FORMATION
Attestation de fin de formation et certificat de réalisation remis à chaque participant.

06 Type de reconnaissance

Formation non certifiante — Attestation de fin de formation et certificat de réalisation remis à chaque participant.

07 Modalités d'accès, financement et tarifs

MODALITÉS D'INSCRIPTION
Inscription en ligne, par téléphone, par devis ou via votre OPCO.

DÉLAI D'ACCÈS
11 jours ouvrés après validation du financement.

FINANCEMENTS POSSIBLES
• OPCO et plan de développement des compétences
• FAF et CFP
• France Travail
• Paiement jusqu'à 6 fois sans frais

DATES / SESSIONS
Entrées permanentes

FORMULE	DÉTAIL	TARIF

Inter-entreprises	-10 % dès 2 participants, -15 % dès 3, -20 % à partir de 4 inscrits sur la même session.	**À partir de 390 € HT**

Prix nets — exonération de TVA, article 261-4-4° du CGI.

08 Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Accessible aux personnes en situation de handicap. Contactez notre référent handicap pour construire une solution adaptée : contact@monpoleformation.fr

RÉFÉRENT HANDICAP
Tiffany LESTROUBAC

CONTACT
contact@monpoleformation.fr

09 Indicateurs de résultats

INDICATEUR	RÉSULTAT	MODALITÉS DE CALCUL
Taux de satisfaction	**N/A**	Moyenne des notes de satisfaction des stagiaires sur les 12 derniers mois
Taux d'abandon	**N/A**	Calculé sur les 12 derniers mois

Résultats arrêtés au 26/09/2026. N/A : donnée non disponible ou effectif insuffisant sur la période.

10 Contacts

INSCRIPTIONS ET INFORMATIONS
contact@monpoleformation.fr
01 87 66 57 66

ADRESSE
10a rue du Maréchal de Lattre de Tassigny, 76420 Bihorel

RÉCLAMATIONS
Par e-mail : contact@monpoleformation.fr