

# PRÉVENIR L'HYPERCONNEXION

[Accueil](#) > [RH](#) > [Formation](#)

**Format court et participatif basé sur les échanges pratiques**

**Atelier de réflexion pour construire son plan d'action individuel**

### Objectifs de la formation :

- Appréhender le cadre global des pratiques de déconnexion et de l'évolution de la législation
- Identifier les bonnes pratiques existantes
- Favoriser un usage optimal des outils numériques
- Reprendre le contrôle de son temps et de son travail

### 2 sessions au choix :

***Jeudi 3 octobre 2024 de 9h00 à 12h00 - Campus du Thil Amiens***

***Mardi 8 octobre 2024 de 9h00 à 12h00 - Webinaire***

**Organisme / Intervenante:** CEGAPE / Maud GERLIER

### Programme :

La connexion et l'hyper-connexion : définitions, constats et enjeux

La prévention de l'hyper-connexion

Auto-évaluation de ses pratiques de connexion

Les bonnes pratiques en matière de déconnexion

Faire évoluer ses pratiques

Construire son plan d'action individuel

### Procédure d'inscription :

En ligne via votre ENT ([tuto](#)), pour cette formation sélectionner l'action n° **2320**

Nombre de places : 12

**Télécharger**