

IMPACT DES ÉCRANS SUR LE CERVEAU ET LE TRAVAIL

Comprendre l'impact des outils numériques sur le fonctionnement du cerveau et comment en faire un usage raisonné afin de limiter les risques de surcharge.

■ Objectifs de la formation :

Connaître les effets de l'utilisation des écrans sur le fonctionnement de notre cerveau et notre santé.
Acquérir des clefs pour mettre en place une utilisation des écrans qui respecte le fonctionnement de notre cerveau.
Définir un usage raisonné des outils numériques

■ Prérequis :

Aucun

■ Durée, horaires et lieux :

1 journée soit 7h soit de 9h00-12h30 / 13h30-17h00

■ Moyens pédagogiques et méthodes utilisées :

La formation se déroulera en présentiel avec support vidéo-projeté, échanges, exercices pratiques.
Mise en oeuvre d'une pédagogie participative issue des neurosciences, le Funny Learning®.
Remise d'un mémento numérique et des différentes références pour aller plus loin.

■ Public :

Professionnels Libéraux et leurs salariés

■ **Contenu de la formation :**

Matin (9h00 – 12h30)

Phase d'inclusion

I. Etats des lieux des usages du numérique

Comprendre quels sont les enjeux.

II. Connaître les effets de l'utilisation des écrans sur notre cerveau et notre travail

Attention et surcharge mentale.
Impacts sur notre performance.

III. Connaître les effets de l'utilisation des écrans sur notre santé

Stress, sommeil, troubles musculo-squelettiques (TMS) et vision.

Conclusion de la matinée.

Après-midi (13h30-17h00)

Remise en action

IV. De l'usage à l'addiction

Prendre du recul sur son utilisation des outils numériques.

V. Droit et devoir de déconnexion

Pourquoi et comment faire des pauses numériques.

VI. Construire une charte de bonnes pratiques

S'engager dans le changement

Conclusion de la journée et questionnaire d'évaluation.

■ **Modalités d'évaluation :**

Évaluation en cours de formation.

Évaluation à chaud avec remise d'un questionnaire d'évaluation.

■ **Intervenant :**

Karine BRESSAND, Docteure en Neurosciences, auteure, coach, formatrice et conférencière. Sa spécialité : mettre les neurosciences au service de vos objectifs pour manager, s'adapter, communiquer, s'orienter, apprendre à apprendre et s'épanouir.

**RENSEIGNEMENTS &
INSCRIPTIONS**

ORIFF-PL LR

Maison des Professions Libérales

285 rue Alfred Nobel

34000 MONTPELLIER

Téléphone : 04 67 69 75 14

Mail : formation@oriffplr.com

