

**ACCOMPAGNER
LA DÉCONNEXION**



NON A L'ECRAN TOTAL !

LES YEUX... A LA RETRAITE !



Stop aux tartines de mails

En vigueur depuis le 1er janvier 2017, le **Droit à la déconnexion est devenu un sujet majeur pour les entreprises.**

Il s'inscrit dans une démarche plus globale sur le bien-être, et la Qualité de Vie au Travail, que l'on pourrait élargir à la Qualité de Vie par le Travail.

En effet, derrière l'utilisation des outils numériques se dessine une problématique bien plus large, touchant, au-delà de l'efficacité et de la performance, à la santé physique et psychologique des salariés et des managers, et à leur équilibre de vie.

Une fois passée la dimension juridique, formalisée par la signature d'un accord avec les représentants du personnel, se pose de nombreuses questions sur les actions à mettre en œuvre pour déployer la déconnexion auprès des collaborateurs.

La déconnexion repose sur le volontariat, et non sur la contrainte.

Comme pour tout processus de changement, la communication sur les risques est utile, mais donne rarement de bons résultats, si elle n'est pas accompagnée d'actions dans lesquelles chaque individu y trouvera un bénéfice suffisant pour qu'il devienne acteur de sa déconnexion.

JE NE SUIS PAS VISHNOU...

**JE NE FAIS
QU'UNE CHOSE
A LA FOIS !**

**JE NE SUIS PAS
UNE STAR DU
POP-UP !**

**OUI
AUX PAGES
SANS TÂCHES !**

Par où commencer ?

Déconnecter ne signifie pas que l'on va tout couper. Mais, cela peut vouloir dire que l'on doit tout changer.

Lorsque l'on commence à être conscient que les mauvaises habitudes sont devenues des comportements nocifs, il est temps de modifier ces comportements.

Ce n'est pas la technologie qui pose problème, mais l'usage que nous en avons.

Déconnecter signifie donc, savoir utiliser les différents outils numériques en conscience pour prendre le meilleur du digital en se apprenant à se protéger de ses excès.

Cela passe nécessairement par une démarche d'écologie numérique qui repose sur des changements d'habitudes, de comportements managériaux et dans les modes de collaboration.

Au-delà de la relation que vos salariés, et surtout vos managers, entretiennent avec le digital, il s'agit de prendre en compte l'accompagnement du droit à la déconnexion sous l'angle de l'accompagnement du changement.

Nous vous accompagnons dans ce processus de prise de conscience, et de passage à l'action, avec différentes propositions d'interventions.



les conférences



Conférence interactive : « Déconnectez sans tout couper ! »

Animée par Stéphane Yaïch, conférencier professionnel, spécialiste du stress, consultant et formateur en « mieux vivre au travail », cette conférence alterne séquences de quiz, apports pédagogiques et auto diagnostics pour se poser les bonnes questions, apprentissage de techniques de sophrologie, de méditation, de yoga des yeux et de pleine conscience, et phase d'engagement.

Avec énergie et humour, Stéphane Yaïch invite à prendre conscience de sa relation au numérique pour mieux comprendre son impact sur son cerveau et sur sa qualité de vie. Elle aborde simplement la nécessité de retrouver une connexion raisonnée.

Thématiques abordées (selon le format et le nombre de conférences programmées) :

- Du stress au stress numérique
- Les facteurs de stress numérique : de la perte de contrôle au changement
- Déconnecter, c'est changer ! Comment changer sans tout couper ?
- Le multitasking : quel impact sur notre cerveau et sur nos capacités cognitives ?
- Et la santé physique ?
- Je fais le point sur mes usages numériques
- De la surcharge informationnelle à la surcharge émotionnelle
- Le blurring : comment rétablir l'équilibre entre vie « pro » et vie « perso »
- Quelles sont les clés de l'écologie numérique ?
- Relever ses premiers défis

Durée : 1h à 2h

Nombre de participants : 400 personnes maximum



Conférence interactive : « Managez la déconnexion ! »

Lorsqu'il est devenu culturel de répondre à un mail dès qu'il arrive ou de communiquer en dehors des heures de travail, cela demande des efforts collectifs qui doivent partir du plus haut niveau hiérarchique de l'entreprise pour diffuser l'exemplarité jusqu'au plus bas de l'échelle. Il s'agit parfois pour l'entreprise de changer de culture managériale.

La conférence invite les managers à mesurer leur relation au numérique, et son impact sur le bien-être et l'efficacité de leurs équipes.

Placée sous le signe de l'interactivité, elle alterne apports théoriques, séquences d'auto diagnostics, de questionnements et séquence d'intelligence collective.

Thématiques abordées :

- Déconnecter, c'est changer... Accompagner la déconnexion, c'est accompagner le changement !
- Hyperconnectivité, multitasking et infobésité : les ingrédients du cocktail numérique
- Le rapport au temps : du mode multi au mode mono
- Analyser les comportements numériques pour comprendre le rapport au travail
- Identifier ses propres comportements et leur impact sur le niveau de connexion et de stress de ses collaborateurs
- Ne plus être le stresseur de son équipe
- Du changement de culture à l'écologie numérique
- Animer la déconnexion numérique dans son équipe
- Co-construire des solutions créatives : séance d'intelligence collective
- Bonnes pratiques et clés de l'écologie numérique
- Encourager les pauses pour prévenir le burn-out

Durée : 1h30 à 2h

Nombre de participants : 400 personnes maximum



Conférence interactive : « Equilibre vie pro/perso : rétablir l'équilibre »

Comment gagner du temps au travail pour gagner en temps de vie ? Comment déplacer le curseur pour rétablir l'équilibre qui donne accès au bien-être ?

Cette conférence offre un éclairage sur les obstacles à l'équilibre vie pro/vie perso, et permet de décrocher les clés pour mieux concilier temps de travail et temps pour soi.

Thématiques abordées (selon le format et le nombre de conférences programmées) :

- Les obstacles à l'équilibre des temps de vie
- L'unité de temps et de lieu en télétravail
- Du numérique au blurring
- Recréer son cadre de travail : espace de travail, temps de travail, temps de pauses
- Limiter les interactions numériques pour limiter les perturbations
- Les bienfaits des temps de ressourcement
- Les bienfaits des pauses utiles
- Créer sa charte d'écologie personnelle
- Pratique d'exercices de sophrologie, de pleine conscience et de yoga.

Durée : 1h à 1h30

Nombre de participants : 400 personnes maximum



Conférence interactive : « Allégez votre cerveau ! »

Notre cerveau a ses limites ! Les usages numériques et les interruptions multiples rallongent notre journée de travail et mobilisent beaucoup d'énergie tant mentale que physique. Comment protéger son cerveau de ces perturbateurs nocifs pour notre concentration ? Comment développer une véritable compétence en apprenant à muscler sa capacité de concentration ?

Cette conférence nous rappelle combien le monde hyperconnecté dans lequel nous vivons a un impact direct sur nos performances mentales et cognitives. Avec les apports des neurosciences, elle ouvre les portes sur une légèreté mentale permettant d'améliorer notre concentration

Thématiques abordées (selon le format et le nombre de conférences programmées) :

- L'impact du multitasking sur notre cerveau
- Comprendre la surcharge mentale
- Les limites de nos capacités attentionnelles
- Comprendre son rapport au temps
- Muscler son attention pour garantir sa concentration

Pratique d'exercices de sophrologie, d'Attention Training Technique et de pleine conscience

Durée : 1h à 1h30

Nombre de participants : 400 personnes maximum



les ateliers



Atelier « Changez... Déconnectez! »»

Peur de perdre le contrôle, besoin de tout maîtriser pour faire face aux imprévus, besoin de se sentir compétent et indispensable, déni de ses connexions abusives, résistance au changement de ses mauvaises habitudes...

Cet atelier aborde la déconnexion sous l'angle comportemental, et de la conduite du changement.

L'atelier « Changez... Déconnectez ! » invite à mesurer sa relation au numérique pour comprendre son impact sur son cerveau et sur sa qualité de vie au travail, et dans sa vie personnelle. Avec pour objectif de retrouver une connexion raisonnée et une approche plus saine du digital, cet atelier permet de :

- Découvrir les clés de l'écologie numérique (format 3 h)
- Développer une prise de conscience sur ses propres comportements
- Identifier son impact sur le niveau de connexion de ses collègues et/ou collaborateur
- Comprendre les freins au changement de comportement face à la démarche de déconnexion
- Identifier les besoins nourris par ses connexions et les peurs liées à la déconnexion
- S'engager personnellement dans la démarche de déconnexion

Durée : 2h à 3h

Nombre de participants : 15 personnes maximum



Atelier « Managez... Déconnectez! »»

Le manager est le pivot de la déconnexion de son équipe.

Le déploiement de la déconnexion numérique repose sur la bienveillance et sur l'exemplarité du manager. Du niveau de connexion, et de stress, du manager dépendent les règles implicites instaurées dans son mode de fonctionnement avec ses collaborateurs, et par extension, leur propre niveau de stress.

Cet atelier vient compléter les actions de sensibilisation pour permettre le manager de :

- Identifier ses propres pratiques et comportements
- Identifier les pratiques et comportements de son équipe
- Déterminer ceux qui sont spécifiquement adaptés à son activité
- Analyser son impact sur l'équilibre vie pro/vie perso de ses collaborateurs
- Clarifier les règles du jeu collectif
- Apprendre à détecter les comportements abusifs dans son équipe
- S'engager dans une démarche d'exemplarité

Cet atelier fait appel à des techniques de coaching collectif, à des outils d'intelligence collective (format 4h), et des exercices de pleine conscience, et de sophrologie.

Durée : 2h à 4h

Nombre de participants : 15 personnes maximum



Atelier « Passez du mode multi au mode mono ! »»

Avec l'accélération des flux de communication, nous fonctionnons en mode multi-tâches permanent. Nous sommes entrés dans un monde fragmenté dans lequel nous avons en parallèle de multiples projets, tâches, activités, échéances qui se chevauchent, se croisent, se perturbent et à la fin font exploser en vol, notre capacité à penser, analyser, réfléchir, partager ...

Pour gérer ce chaos, il est tentant de se mettre en mode multi et de jongler avec les tâches. Si cela permet, dans un premier temps, d'augmenter sa réactivité, à la longue, cela amène à un état de stress préjudiciable.

Cet atelier donne les clés pour :

- Comprendre l'impact du multitasking sur le cerveau et sur notre efficacité
- Eviter la surcharge mentale
- Identifier son rapport au temps : mono ou poly
- Se concentrer sur ses tâches à forte valeur ajoutée
- Identifier ce qui fonctionne et ce qui doit être amélioré
- Sortir du mode multi
- Travailler en conscience pour sortir du mode automate
- Effectuer une tâche en mode mono

Durée : 1h30 à 2h

Nombre de participants : 20 personnes maximum



Atelier « Chasseurs d'efficacité »

Cet atelier est conçu pour permettre aux participants de comprendre les facteurs de perturbation de la concentration et de la performance au travail, liée au numérique, mais surtout, de découvrir les outils et les méthodes pour gagner en efficacité, et en sérénité.

A l'issue de cet atelier, les participants seront capables de :

- Comprendre les mécanismes et les effets du stress numérique sur le cerveau
- Comprendre les lois du temps et son profil temporel
- Identifier leurs « voleurs d'efficacité »
- Hiérarchiser les priorités et les actions, en distinguant l'important de l'urgent
- Créer des todo lists efficaces
- Planifier contre vents et marées
- Acquérir les clés d'une bonne écologie mentale
- Retrouver de la concentration après une interruption
- Faire des téléconférences efficaces

Durée : 1h à 1h30

Nombre de participants : 20 personnes maximum



Atelier « Chasseurs de concentration »

Dans des journées de travail sont jalonnées d'interruptions numériques et de perturbations multiples, devenir un champion de la concentration est une nouvelle compétence à acquérir.

Apprendre à recentrer son attention pour mieux se concentrer devient en enjeu important pour rester efficaces et performants.

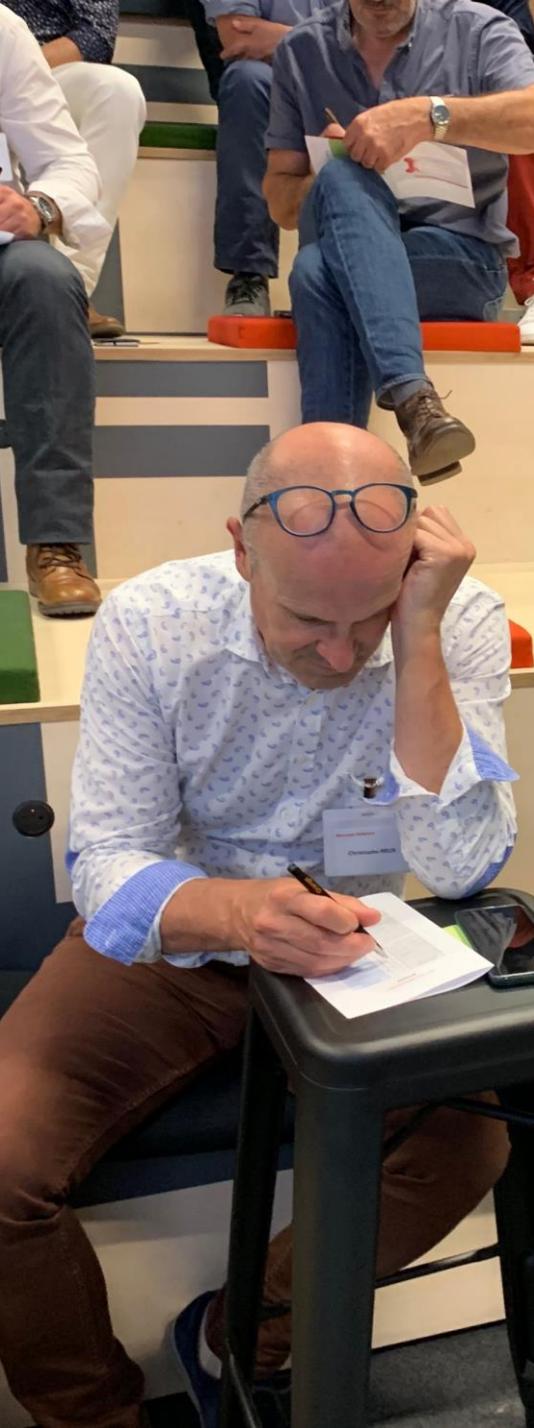
Thématiques abordées :

- L'impact du numérique sur notre surchauffe mentale et sur notre efficacité
- Comprendre le fonctionnement de notre cerveau
- Expérimenter une surcharge mentale
- Focaliser son attention pour gagner en concentration
- Les clés de l'écologie mentale pour gagner en efficacité

Pratique d'exercices de sophrologie, d'Attention Training Technique et de pleine conscience

Durée : 1h à 1h30

Nombre de participants : 20 personnes maximum



Atelier « Dompter sa boîte mail »

À travers cet atelier qui alterne des apports et des séquences de pratique (avec leur PC), les participants s'approprient les bonnes pratiques pour reprendre le pouvoir sur leur boîte mail, et mettre en place des actions simples et efficaces pour se protéger de la surcharge informationnelle et du stress numérique.

Thématiques abordées :

- Les mails, messages, des facteurs principaux du stress numérique
- Le piège du circuit de la récompense
- Etat des lieux : les flux entrants et sortants de mails, SMS, messages ...
- Typologies des mails et quantités traitées
- Ce qu'il faut garder, ce qu'il faut changer (augmenter, réduire ...)
- Comment dompter sa boîte mail
- Les 5 étapes
- Augmenter sa productivité et baisser son stress
- Les méthodes pour faire sa messagerie un allié de ses connexions
- Adapter ses actions à son métier et son contexte
- Avoir une organisation pour traiter ce qui arrive par mail
- Comment avoir une boîte de réception vide tous les jours
- Les mythes : répondre vite pour avoir moins de mails, ...
- A faire et à éviter

Durée : 2h

Nombre de participants : 15 personnes maximum



Atelier : « Petite histoire de déconnexion »

C'est l'histoire d'un garçon un peu trop connecté ! Le héros de cette histoire accumule les situations de stress numérique, et ne sait plus comment s'en sortir. Cet atelier est un voyage au cœur de la journée de ce personnage pour comprendre les risques de surchauffe mentale et d'épuisement numérique. Il permet surtout de découvrir les clés pour une bonne écologie mentale et une déconnexion sans stress.

L'atelier alterne les situations vécues par le personnage, et les conseils, les techniques et méthodes dont il pourrait disposer pour y faire face. Invités à aider notre personnage connecté, les participants apprennent en jouant, mais également en pratiquant les exercices de sophrologie, de pleine conscience, d'Attention Training Technique et de yoga des yeux.

A l'issue de l'atelier, les participants disposent d'une boîte à outils de déconnexion, qu'ils peuvent utiliser au bon moment dans leur journée de travail, ou dans leur vie personnelle.

Quelques thématiques abordées :

- Passer une nuit de sommeil récupératrice
- Mobiliser sa concentration
- Protéger sa concentration
- Retrouver de la sérénité au travail
- Fermer la parenthèse sur sa journée de travail

Durée : 1h30 - 2h

Nombre de participants : 30 personnes maximum

A man in a blue shirt and glasses is speaking into a microphone on a stage. He is smiling and looking towards the audience. The audience is seated in front of him, and several people have their hands raised. A large orange banner with white text is overlaid at the bottom of the image. In the background, a screen displays the word "wooclap" and some abstract images.

wooclap

Evénements
Team-buildings

« Journée de la déconnexion »

Proposée à toute l'entreprise, elle offre une vision panoramique de toutes les actions à mener pour être acteur de sa propre déconnexion. C'est l'opération de sensibilisation par excellence ! Le participant est invité à un parcours-découverte mettant en scène les différentes méthodes et activités permettant d'améliorer sa relation au numérique.

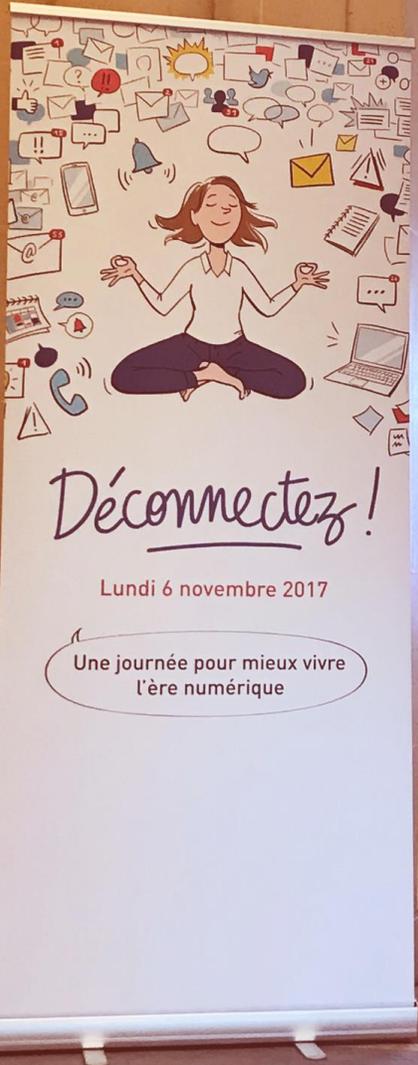
Le nombre d'ateliers dépend du nombre de participants et des espaces pouvant accueillir les interventions. Ils peuvent être complétés par d'autres thématiques.

Exemple de programme :

- Conférence interactive « Déconnectez sans tout couper ! »
- Atelier « Changez... Déconnectez ! »
- Atelier « Dompter sa boîte mail »
- Atelier « Je passe du multi au mono »
- Atelier « Je me reconnecte à moi-même avec la pleine conscience »
- Initiation au Do-in (auto-massages pour retrouver de la vitalité)
- Initiation au yoga des yeux
- Atelier sommeil

Durée : 1 journée

Nombre de participants : tous les salariés et managers





Journée de team-building Digital Detox

Une journée bien-être pour se retrouver en équipe, sans connexion numérique, pour retrouver la connexion entre membres d'une même équipe, et recréer le lien humain qui s'est digitalisé.

Exemple de programme, à adapter, à chaque équipe :

- Rituel de déconnexion
- Eveil énergétique (30 mn)
- Conférence « Déconnectez sans tout couper » (1 h 30)
- Déjeuner en conscience
- Atelier « La sieste, ça réveille ! » (30 mn)
- Atelier Ecologie mentale et corporelle, ou atelier de coaching « Changez... Déconnectez ! » (2 h), ou Atelier « Connectons-nous » pour se reconnecter à soi-même et se connecter aux autres membres de l'équipe (2 h)
- Atelier Yoga du rire (30 mn)

Méthodes et outils :

- Sophrologie énergétique, pleine conscience
- Do-in et Qi-gong
- Techniques de coaching créatif et ludique
- Méthodes de gestion du temps
- Yoga du rire

Durée : 1 journée

Nombre de participants : 20 personnes maximum

**Déconnectez sans
tout couper !**

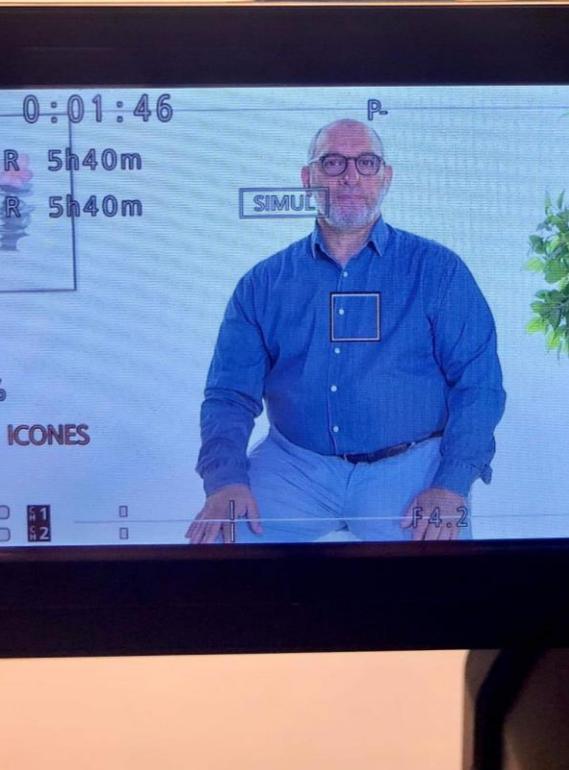


Stéphane Yaïch

MacBook Air



Programme de e-learning



Programme de e-learning

Grâce aux outils d'auto diagnostic proposés dans ce programme de e-learning de 3h46 , vous pourrez situer votre niveau de stress numérique.

Vous prendrez conscience des effets toxiques de l'hyper connexion, des sollicitations incessantes et du multitasking sur votre santé.

Au lieu de vous laisser assaillir par le digital, votre coach en déconnexion vous donnera les clés de l'écologie numérique au travail et en télétravail. Au fur et à mesure de ses nombreux exercices et conseils, vous apprendrez à vous libérer de votre dépendance numérique.

Ce programme de e-learning vous donne de multiples outils, méthodes et conseils pour devenir acteur de votre déconnexion et échapper à l'épuisement numérique.

Exemple de capsule vidéo : <https://youtu.be/DDZvTzERjMM>

Durée : 3h46

Nombre de participants : aucune limite



Programme de e-learning

Au travers de ce programme, vous...

- saurez définir ce qu'est le stress numérique
- comprendrez l'impact de l'hyper connexion sur votre santé et votre corps tout entier
- identifierez votre niveau d'addiction au numérique
- comprendrez les effets du multitasking sur votre cerveau
- saurez passer du mode multi au mode mono
- découvrirez des méthodes efficaces pour redonner de l'air à votre cerveau et de l'ordre dans votre agenda
- apprendrez à prioriser vos tâches
- apprendrez à retrouver votre concentration et à mieux la protéger au bureau et en télétravail
- découvrirez comment dompter votre boîte mail
- pourrez enfin rétablir la frontière entre travail et vie privée
- arrêterez de stresser votre entourage avec vos propres comportements numériques



les capsules vidéo



Capsules vidéo de e-learning

D'une durée de 4 à 20 minutes, ces capsules vidéo issues du programme de e-learning abordent les différentes thématiques autour de la déconnexion numérique.

Exemples d'utilisation des capsules :

- Prolongation de la conférence « Déconnectez sans tout couper » d'une heure chez Engie
- Animation du mois de la déconnexion pour le groupe ADP en complément des conférences et des ateliers
- Intégration aux bonus des conférences et ateliers pour Air Liquide, Schneider Electric et Technip FMC
- Teaser de la conférence « Allégez votre cerveau ! » pour le groupe IQVIA

Je **DÉSACTIVE**
les **NOTIFICATIONS**
de mon téléphone.



MODE AVION 
quand j'ai besoin
de me concentrer.

Je suis adepte
de la **PLAGE**
de **TRAVAIL**.
1 PLAGE = 1 TÂCHE



J'adopte le
MODE VIBREUR
et je **BAISSE**
la **LUMINOSITÉ**
de mon écran.



Je dis **STOP** aux
TARTINES
de **MAILS!**



Je **MANGE** en
toute **LIBERTÉ...** sans
mon téléphone!



Les **avantages** de

Je passe du mode
MULTITÂCHES au
mode **MONOTÂCHE**.

Communication





Kit de communication pré et post conférences

Dans le cadre d'une opération de sensibilisation auprès de l'ensemble des salariés et managers, nous proposons un kit de communication pouvant comprendre :

- Message de save the date
- Message de lancement du dispositif
- Message de sensibilisation des managers
- Visuels d'un Digital Detox Challenge (5 défis)
- Visuels teasers des conférences et/ou ateliers
- Visuels d'invitation
- Messages de remerciements post-événement e de lien vers l'espace bonus
- E-book « Déconnectez sans tout couper ! »
- E-book « Manager la déconnexion »

Options goodies; dans le cadre d'un événement en présentiel :

- Planches de stickers humoristiques
- Carte mémo des clés de la déconnexion
- Carte « Merci de respecter ma concentration »



TARIFS

CONFERENCES

1800 € à 2500 € selon la durée et le nombre de participants

ATELIERS

500 € à 750 € selon la durée et la thématique

Possibilité de forfaitisation dans le cadre de la création d'un parcours thématique composé de 3 interventions minimum

TEAM-BUILDINGS ET EVENEMENTS

Devis sur demande

PROGRAMME E-LEARNING

Devis sur demande

CAPSULES VIDEO

120 à 200 €HT selon la durée (Valable 6 mois)

OUTILS DE COMMUNICATION

Devis adapté à chaque événement

CONTACT :

STÉPHANE YAÏCH

06 31 76 02 46

STEPHANE.YAICH@CHASSEURDESTRESS.COM