



# Usages numériques en entreprise

Enjeux QVCT, responsabilités managériales et droit à la déconnexion

**Public cible**

Salariés - Managers - RH - IRP - SST

**Participants**

De 6 à 60 participants maximum

**Format et durée**

Formation - 2 jours - Présentiel / distanciel / hybride

**Intervenants**

Psychologues-addictologues



# Objectifs de la formation

**70 % des salariés déclarent recevoir des sollicitations professionnelles après leur journée de travail**

## Compétences visées

### COMPRENDRE

Les enjeux de la Qualité de Vie et des Conditions de Travail (QVCT) dans un environnement numérique

### IDENTIFIER

Les liens entre santé au travail, hyperconnexion et conduites addictives. Connaître le cadre légal, notamment le droit à la déconnexion

### AGIR

Outiller les managers pour repérer, prévenir et agir face aux situations à risque

# Programme



## Usages numériques en entreprise

### **QVCT et usages numériques en entreprise**

- Les 6 dimensions de la QVCT
- Lien entre QVCT, santé mentale et usages numériques

### **Comprendre les conduites addictives**

- Définitions, Modèle des 5C de l'addiction, Notion d'Addict-arbre, Rôle des mécanismes neurobiologiques (dopamine, renforcement)
- Rappels sur quelques addictions avec substances : alcool, tabac...

### **Typologie des addictions digitales**

- Smartphone, réseaux sociaux, jeux vidéo, intelligence artificielle et objets connectés
- Jeux d'argent et paris sportifs, Cryptomonnaies, trading et bourse

### **Impacts sur la santé**

- Psychologiques, Physiques, Sociaux

### **Mécanismes de captation des plateformes**

- Fonctionnement des plateformes numériques
- Biais cognitifs et renforcement des usages

### **Prévention et recommandations**

- Apports issus des travaux scientifiques
- Outils concrets de régulation

### **Cadre légal : le droit à la déconnexion**

### **Le rôle de l'entreprise et des managers**

- Repérer les signaux d'hyperconnexion et de surcharge
- Mettre en place des actions de prévention concrètes
- Rôle des managers : Adopter une posture d'exemplarité dans les usages numériques, Réguler les pratiques au sein de l'équipe (horaires d'envoi, sollicitations...)...



# Moyens Pédagogiques

Approches interactives et engageantes pour la formation



## Quiz & auto-diagnostic

Présentation et supports pédagogiques



## Cas d'usages réels

Situations concrètes issues du terrain, adaptées au secteur



## Mises en situation

Jeux de rôle et exercices pratiques en sous-groupes



## Témoignages & experts

Paroles de personnes concernées pour humaniser les enjeux

## Un besoin sur-mesure ?

Vous avez besoin d'un accompagnement sur-mesure, contactez-nous dès maintenant pour établir ensemble une offre dédiée



138 Avenue Henri Barbusse, 92140 Clamart, France



[dw@digitalwellness.fr](mailto:dw@digitalwellness.fr)



06 71 53 04 68



[www.digitalwellness.fr](http://www.digitalwellness.fr)

