RISQUES PSYCHOSOCIAUX ET QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL

COMPRENDRE ET AGIR FACE AU TECHNOSTRESS



SUPPORT DE FORMATION

E-LEARNING

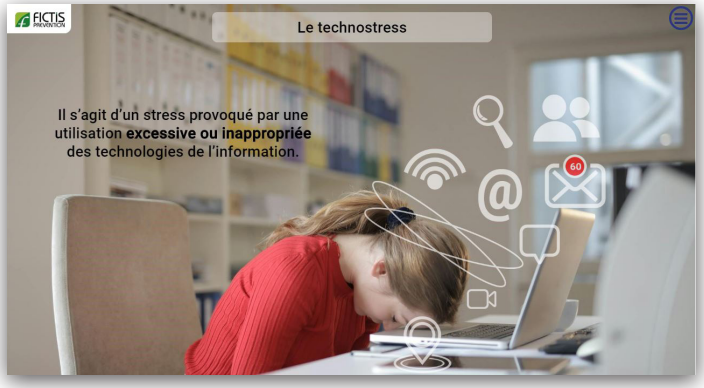
FICTIS PREVENTION

Généralités

- **Support :** E-learning
- **Durée :** 20 minutes
- **Tarif :** Nous consulter

Plus d'informations au 02.41.20.06.20

Hyperconnexion, notifications permanentes, pression de l'instantanéité… Le numérique facilite le travail, mais il peut aussi devenir une source de stress chronique, de désengagement et de fatigue cognitive. Cette formation e-learning propose aux professionnels une prise de recul essentielle sur l'impact des outils digitaux, et leur offre des solutions concrètes pour retrouver un usage plus sain et maîtrisé du numérique au quotidien.



Public

Cette formation s'adresse à l'ensemble des professionnels utilisant régulièrement des outils numériques dans leur activité. Elle est particulièrement adaptée aux collaborateurs sédentaires, managers, cadres, équipes en télétravail ou soumis à une forte charge digitale, ainsi qu'aux services RH ou QVT engagés dans la prévention des risques psychosociaux.

Objectifs de la formation

Cette formation va aider le manager à :

- identifier les différentes formes de technostress ;
- comprendre les impacts du technostress sur la santé et la performance au travail ;
- distinguer les sources du technostress dans l'environnement professionnel ;
- expérimenter des techniques et réflexes pour mieux le prévenir ;
- mettre en œuvre des bonnes pratiques pour reprendre le contrôle des outils numériques.

Contenu du module

Partie 1 : Formation

Introduction

Chapitre 1 : Qu'est-ce que le technostress ?

Chapitre 2 : Symptômes et conséquences

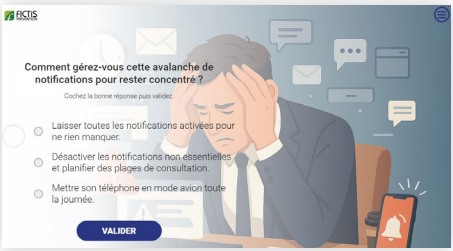
Chapitre 3 : Causes fréquentes

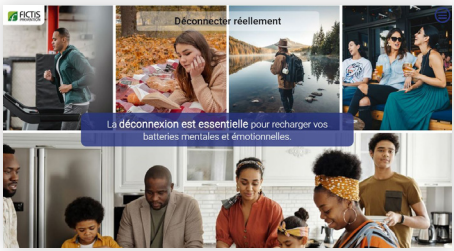
Chapitre 4 : Prévention et bonnes pratiques

Le module comporte de nombreux exercices et des mises en situation. Il est complété par un document de synthèse à télécharger. L'apprenant pourra consulter ce document dès que nécessaire.









Partie 2 : Évaluation

À l'issue de la formation, l'apprenant est évalué.

Média

Ce module de formation est constitué d'animations multimédia :
vidéo, photographies, 2D / 3D.

Mode d'utilisation

Formez vos apprenants via une plateforme de formation à distance.

Ce module e-learning peut être :

- installé sur la plateforme e-learning mise à disposition par Fictis Prévention ;
- installé sur votre plateforme e-learning.

Personnalisation du module

Ce module peut être personnalisé tant sur le fond que sur la forme, nous pouvons intégrer :

- vos spécificités propres : établissement, risques, consignes… ;
- votre charte graphique.

Produits connexes

Ce produit existe aussi en clé USB.

Complétez votre formation avec les solutions pédagogiques DVD, clé USB, modules e-learning, simulateurs, serious game sur les thèmes suivants :

- Sécurité générale
- Management de la Sécurité
- Equilibre vie professionnelle - vie personnelle
- Risque incendie
- Troubles musculo-squelettiques
- Risque électrique
- Risque mécanique
- Levage / Manutention / Machines
- Risque routier
- Risque chimique / CMR / Amiante
- Risques psychosociaux et qualité de vie au travail
- Risque biologique
- Sobriété énergétique / Éco-gestes
- Sûreté

FICTIS PREVENTION

Tél. : 02.41.20.06.20
Fax : 02.41.48.12.56
E-mail : contact@fictis-prevention.com