

# Prévenir l'hyper-connexion

Être plus efficace avec les outils numériques

Octobre 2025

INTRA



## Objectifs

- Appréhender le cadre global des pratiques de connexion et 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



## Formation déclinable :

- pour les managers
- pour les agents



## Prérequis

Aucun



## Durée

0,5 jour



## Prix

Spécial INTRA  
Prix sur demande



- Format court et participatif basé sur les échanges de pratiques
- Ateliers de réflexion pour construire son plan d'action individuel

Formation adaptable en fonction des publics :

- spécifique managers
- spécifique agents

### ATELIER : Qu'est-ce que la connexion et l'hyper-connexion ?

Recueil de la perception et des représentations des stagiaires sur la connexion et l'hyper-connexion.  
Animation via la méthode métaplan puis échanges en groupe

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

- Quelques chiffres de situation
- Définition de la connexion et de l'hyper-connexion
- Synthèse : constats et enjeux

### La prévention de l'hyper-connexion

- Définir la déconnexion : de la déconnexion des outils à celle « psychique / physique »
- Les législations existantes
- Qu'en est-il pour la fonction publique ?
- Quelques chiffres de situation

### ATELIER : Auto-évaluation de ses pratiques de connexion (pour soi, vis-à-vis de son équipe)

Travail en binôme, à l'aide d'une grille d'analyse de la fréquence de connexion

## Les bonnes pratiques en matière de déconnexion

• Illustration par des exemples de pratiques collectives dans certaines organisations en France et à l'international

- Les bonnes pratiques au niveau organisationnel, managérial, individuel,
- Gérer les sollicitations numériques : mails, outils collaboratifs...
- Astuces pour reprendre le contrôle de son temps

### ATELIER : Faire évoluer ses pratiques

- Comment faire évoluer mes pratiques pour moi-même ?
- Comment faire évoluer mes pratiques en tant que manager pour mon équipe ?
- Synthèse globale en plénière

## Construire son plan d'action individuel