

Formation Droit à la déconnexion : prévenir l'hyperconnexion

REF : QVT.104 • Formation Sécurité au Travail • Bordeaux & Nouvelle-Aquitaine

Durée 7h	Effectif 1-12	Niveau Débutant	Modalité Présentiel
--------------------	-------------------------	---------------------------	-------------------------------

Objectif de la formation

Cette formation d'une journée à Bordeaux permet de comprendre et de mettre en œuvre le droit à la déconnexion dans l'entreprise. Les participants acquièrent les notions de droit à la déconnexion et d'hyperconnexion, maîtrisent les obligations de l'employeur issues du Code du travail et apprennent à construire des dispositifs concrets pour réguler l'usage des outils numériques. La formation aide à protéger les temps de repos des salariés, à prévenir les risques psychosociaux liés à la surconnexion et à préserver l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée. Dispensée à Bordeaux et en Gironde par FJ Prévention, organisme certifié Qualiopi.

À l'issue de cette formation, vous saurez

- Acquérir les notions de droit à la déconnexion et d'hyperconnexion
- Maîtriser le cadre juridique et le champ d'application du droit à la déconnexion
- Connaître les obligations de l'employeur et les risques encourus en cas de manquement
- Savoir prévenir l'hyperconnexion et mettre en œuvre des dispositifs adaptés

Public cible

- Services et responsables des ressources humaines
- Élus du comité social et économique (CSE) et représentants du personnel
- Managers et encadrants d'équipe
- Tout salarié concerné par l'usage des outils numériques professionnels

Prérequis

- Aucun prérequis n'est exigé pour suivre cette formation.
- Accessible aux personnes en situation de handicap

Programme détaillé

Jour 1 : Comprendre et mettre en œuvre le droit à la déconnexion

Maîtriser l'environnement juridique

- Comprendre les fondements et l'origine du droit à la déconnexion
- Définir le droit à la déconnexion : hors temps de travail et pendant le temps de travail
- Identifier le champ d'application et les salariés concernés
- Articuler droit à la déconnexion, temps de repos et vie privée

Connaître les obligations de l'employeur

- L'obligation générale de l'employeur en matière de droit à la déconnexion
- La négociation annuelle et la charte à défaut d'accord
- Les situations spécifiques : forfait jours et télétravail
- Le rôle du CSE et des représentants du personnel

Prévenir l'hyperconnexion au travail

- Comprendre la réalité de l'hyperconnexion : causes, symptômes et conséquences
- Identifier les risques professionnels liés à la surconnexion (stress, fatigue, RPS)
- Connaître les risques et les sanctions encourus par l'employeur
- Repérer les signaux d'alerte chez les collaborateurs

Mettre en œuvre des dispositifs concrets

- Définir des pistes méthodologiques adaptées à l'entreprise
- Constituer une boîte à outils de la déconnexion
- Distinguer dispositifs de sensibilisation, mesures incitatives et mesures contraignantes
- Suivre, évaluer et faire vivre la démarche dans la durée

Moyens pédagogiques

Supports fournis

- Support de formation projeté et remis à chaque participant
- Modèles de charte et d'accord de droit à la déconnexion
- Boîte à outils de régulation des usages numériques

Méthodes

- Apports théoriques et pratiques
- Réflexion de groupe et études de cas
- Auto-diagnostic des pratiques de connexion
- Partages d'expérience entre participants

Matériel requis

- Salle dédiée équipée
- Paperboard et vidéoprojecteur
- Études de cas et exemples d'accords commentés

Dispositif de suivi

Avant la formation

- Convocation et programme détaillé
- Auto-évaluation préalable des pratiques numériques

Pendant la formation

- Feuille de présence émargée
- Évaluations formatives continues
- Quiz de validation des acquis

Après la formation

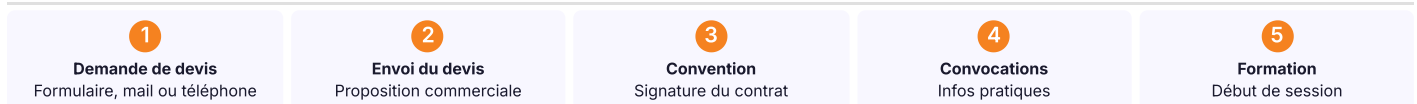
- Évaluation de la formation à chaud
- Certificat de réalisation
- Attestation de fin de formation

Équipe pédagogique

Émilie L. - Consultante en qualité de vie au travail et prévention des RPS

Consultante et formatrice en organisation du travail et qualité de vie au travail (QVCT), Émilie accompagne depuis plus de 10 ans les entreprises de Nouvelle-Aquitaine sur les sujets de prévention des risques psychosociaux et de régulation des usages numériques. Elle aide les directions, les services RH et les élus du CSE à construire des accords et des chartes de droit à la déconnexion réellement appliqués au quotidien.

Parcours d'accès à la formation



Indicateurs de résultats

Stagiaires formés 12+	Satisfaction 9.6/10	Taux réussite 100%	Délai accès 14 jours
---------------------------------	-------------------------------	------------------------------	--------------------------------

Contact & Inscription

FJ Prévention - Organisme de formation certifié Qualiopi

Email : contact@fjprevention.fr | Tél : 06 75 18 79 76 | Site : www.fjprevention.fr

Financement : OPCO, Plan de formation