

Bien-être au travail - Digital fatigue

PR1979007021 | Bloc 1

INSPIRE DEVELOPPEMENT

*Rester en
mouvement,
garder
l'équilibre*

A qui s'adresse cette formation

- DRH, RRH
- Managers
- Responsables QSE, QVT et développement durable
- Chief happiness office
- Tous les salariés

Durée de la formation

- 1 jour

Tarifs

Intra : 1 990€ HT (12 personnes maximum)

Inter : 850€ HT (par personne, repas inclus)



Contactez-nous

Téléphone : 04.51.14.19.31

E-mail : contact@inspire-formation.com

Site web : www.inspire-formation.com

DECONNECTER POUR MIEUX SE RECONNECTER

Les dangers de la fatigue numérique ou comment prioriser votre santé mentale ?

LES OBJECTIFS DE LA FORMATION

Les conséquences de la fatigue digitale

Savoir reconnaître les signes d'une fatigue digitale

Agir durablement sur la fatigue digitale

Le saviez-vous ?

Votre santé mentale ne doit pas souffrir du digital. Et si vous trouviez les bonnes clés ?

LE PROGRAMME DE LA FORMATION

1 – Avant la formation : autotest

2 – Le digital fatigue et ses conséquences

3 – Comment dépister les signes du digital fatigue

4 – Agir avant

APRES LA FORMATION

Programme : « Booste ton quotidien » : 21 jours pour concrétiser

Qualiopi
processus certifié

 RÉPUBLIQUE FRANÇAISE