

# Equilibre vie pro vie perso – Droit à la déconnexion

*L'équilibre vie pro vie perso assure au collaborateur le bien-être dans son emploi et dans sa sphère privée. Le droit à la déconnexion permet d'instaurer des règles digitales saines et d'ouvrir un dialogue bénéfique à tous au sein de l'entreprise. Ce programme de fiction de 7 épisodes vous donne toutes les clés pour favoriser*

## Les objectifs pédagogiques

1. Appréhender les enjeux de l'équilibre vie pro vie perso et les risques de l'hyperconnexion
2. Sensibiliser au cadre réglementaire concernant le droit à la déconnexion
3. Comprendre des effets du télétravail sur l'équilibre vie pro vie perso
4. Pour le manager, comprendre quelle est la bonne posture à adopter et quel est son rôle de prévention

## Les épisodes

### Episode 1 :

La déconnexion pour mieux travailler

Les enjeux de l'équilibre vie pro vie perso et comprendre les conséquences d'une hyperconnexion

### Episode 2 :

Les risques de l'hyperconnexion

Appréhender les risques psycho-sociaux engendrés par l'hyperconnexion et leur impact sur le reste de l'équipe.

### Episode 3 :

Les outils de prévention

Concevoir l'équilibre vi pro-vie perso comme un projet collaboratif.

### Episode 4 :

Apprendre à prendre soin de soi

Réaliser que nos manières de travailler ont évolué et qu'équilibrer ne signifie pas systématiquement séparer

### Episode 5 :

Le télétravail

Se donner un cadre adéquat en télétravail et adapter ses habitudes de connexion

### Episode 6 :

Le cadre du droit à la déconnexion

Cerner les cadre réglementaire et saisir quel est le devoir du manager vis-à-vis de ses collaborateurs

### Episode 7 :

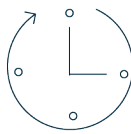
Le rôle du manager face aux situations à risques

Assimiler le rôle de protection et de prévention du manager

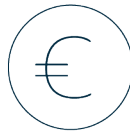
**Programme réalisé en partenariat avec Hortense Noiret, experte qualité de vie et conditions de travail.**



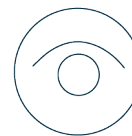
Pré-requis :  
aucun



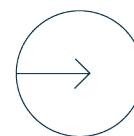
Durée :  
50 minutes pour la totalité  
de la formation



Prix :  
de 100€ à moins de 1€ par  
apprenant selon le nombre  
d'apprenants / le nombre de



Délai d'accès :  
7 jours environ



Contact :  
pierre@tootak.fr  
ou au (+33) 06 61 65 26 23

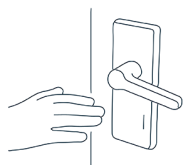
## *Méthode pédagogique utilisée*



Podcast de fiction, enregistré par des acteurs sur la base de scénarios pédagogiques conçus par des scénaristes et des experts. Le programme qui sera écouté sur l'application tootak par connexion de tous les salariés des sociétés souscriptrices ou sur le LMS des sociétés abonnées.

Ces programmes permettent aux apprenants de se projeter et de mémoriser des situations concrètes et / ou de s'identifier aux personnages mis en scène.

## *Modalités d'évaluation*



Les apprenants répondent à des questionnaires d'évaluation sous forme de QCM à la fin de chaque épisode ou à la fin de la formation complète pour évaluer l'acquisition des compétences au regard des objectifs pédagogiques énoncés.

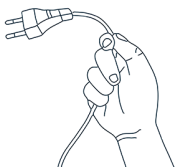
Nous mettons à disposition de nos clients les statistiques de résultats une fois par semaine sur les résultats aux questionnaires d'évaluation, ainsi que sur les taux de connexion, d'écoute complète au niveau national ou par équipe.

## *Les apprenants peuvent à leur guise...*



Télécharger les contenus / Les choisir dans l'ordre qu'ils souhaitent / Répéter les épisodes pour approfondir / Choisir leur moment d'écoute / Apprendre dans les meilleures conditions de concentration puisqu'ils peuvent mettre sur pause et redémarrer l'épisode.

## *Modalités d'accès*



Nos formations sont accessibles à tous, vous pouvez nous contacter à [infos@tootak.fr](mailto:infos@tootak.fr) pour tout besoin spécifique, notamment lié à une situation de handicap, pour que nous adaptions la formation.

## *Le podcast learning by tootak, expertise et passion !*

90 000 apprenants dans les LMS clients

9 500 apprenants dans l'application tootak en 2020, 2021, 2022

94 % des programmes entièrement terminés

