

Mieux vivre, et mieux travailler, dans un monde hyper-connecté



Sujets abordés

Faire le point sur soi : **Auto-diagnostic** de vos usages des outils digitaux

Tendances comportementales

Vie Pro / Vie Privée : Ce que dit **le droit**

La grenouille plongée dans l'eau froide : Comment nous en sommes arrivés là ?

Nos besoins : Sociaux / Psychologiques / Emotionnels / Cérébraux

Nos boîtes **mail**

Réseaux sociaux

Outils : Pc / **Smartphones** / Tablettes

Contrôler les flux ou laisser les flux nous contrôler ?

> Ce que nous pouvons mettre en place.

Bonne pratiques

> Notifications / Publications / Modération des usages

> Urgent ou Important ?

> Méthode Pomodoro.

Formats d'intervention

Conférence Sensibilisation

- **Durée** : 1:30 / 2:00 h
- **Nombre de participants** : Illimité (selon le lieu)
- **Espace / Lieu** : Fonction du nombre de participants
- **Intervenant** : 1
- **Tarif** : 650 €

Workshop 1/2 journée

- **Durée** : 3:30 h
- **Nombre de participants** : De 8 à 16 personnes
- **Espace / Lieu** : Selon taille du groupe (Salle + chaises / tables + Vidéo projection)
- **Intervenant** : 1
- **Tarif par participant** : 90 € Ht / personne

Workshop 1 journée (+ corporel / yoga)

- **Durée** : 7:00 h
- **Nombre de participants** : De 8 à 24 personnes
- **Espace / Lieu** : Selon taille du groupe (Salle + chaises / tables) / Hors les murs
- **Intervenant** : 2 (Consultant/Coach + Professeur de Yoga)
- **Tarif par participant** : 250 € / personne (hors location du lieu et restauration)

Séminaire 2 jours (+ corporel / yoga / méditation)

- **Durée** : 2 jours
- **Nombre de participants** : De 8 à 24 personnes
- **Espace / Lieu** : A définir selon le nombre de participants (isolement, tranquillité, nature)
- **Intervenant** : 2 (Consultant/Coach + Professeur de Yoga)
- **Tarif par participant** : 450 € / personne (hors location du lieu et hôtellerie restauration)

Plateforme e-learning

- **Durée** : 15 chapitres de 10' / 3 semaines.
- **Tarif** : Abonnement à la plateforme, 75 € HT / personne.
- + Support Webinars (soutien et approfondissement) - 5 x 45' : 2500 € (participant illimité)

Accompagnement coaching / individuel

- Accompagner les changements de comportement / Prévention ou Retour post Burn out
- **Durée** : 5 à 10 h
- **Tarif** : 250 € HT / h