

# MIEUX VIVRE AVEC LE NUMÉRIQUE

ITM643

5 jours (35h) 2 790,00 €<sup>HT</sup>

## Objectifs

Savoir vivre et travailler avec le numérique • Maîtriser son environnement numérique pour travailler en mode hybride • Mener une stratégie de sobriété numérique en entreprise

### Profil Stagiaire(s)

Cette formation s'adresse aux personnes souhaitant intégrer le digital dans leur pratique professionnelle.

### Pré-requis

Cette formation ne nécessite aucun pré-requis.

### Profil Animateur(s)

Cette formation est animée par un expert du numérique et de la psychologie d'apprentissage en ligne.

## PROGRAMME

### 1. Introduction

1.1 Qu'est ce que l'on appelle le numérique ?

Le numérique, une définition multiple à prendre en compte

Digital/numérique, quelles différences ?

Les concepts fondamentaux du numérique

Les impacts du numérique

### 1.2 Informatique et numérique les liens, les différences

L'informatique, un domaine particulier et normé

L'architecture réseau, le pivot technique de la possibilité du numérique

Le numérique: approche généraliste, sociétal, centré sur les usages

### 1.3 Le numérique présent partout, changement dans les rapports vie publique et vie privée

Une vie globale sous instances numériques ?

Le numérique dans la vie privée

Le numérique dans la vie professionnelle

Comment mieux cerner les différents temps du numérique

### 2. Mieux vivre durablement avec le numérique: un effort de sobriété

2.1 Une ensemble de termes à expliciter

Pollution numérique et empreinte numérique

Définition de la sobriété numérique

Définition de la frugalité numérique

Définition de la responsabilité numérique

définition du numérique responsable

Cas pratique

### 2.2 Les sources d'impacts du numérique sur l'environnement

les sources directes: consommation électrique, consommation des serveurs

les sources indirectes: les métaux rares dans les composants informatiques, l'obsolescence

"programmée" des évolutions techniques en informatique et numérique

### 2.3 Limiter l'impact environnemental du numérique

Limiter les impacts des équipements informatiques

Limiter les impacts par rapport aux usages du numérique

Construire une stratégie de limitation des impacts environnementaux

### 2.4. Les grandes phases à mener une stratégie de sobriété numérique ?

Comment diagnostiquer la situation de sobriété numérique

## Contactez-nous

Conseiller formation  
09 88 66 10 00  
inscriptions@demoss.fr

## Nos sessions

6 - 10 nov. 2023 : Paris / A Distance

11 - 15 déc. 2023 : Paris / A Distance

# MIEUX VIVRE AVEC LE NUMÉRIQUE

ITM643

5 jours (35h) 2 790,00 €<sup>HT</sup>

Quel plan mettre en oeuvre en agissant auprès des DSI mais aussi des usagers  
Comment évaluer sa politique de sobriété numérique ?

## 2.5 Responsabilité Numérique des Entreprise, un axe en devenir de la RSE ?

Introduire la sobriété numérique dans une stratégie d'entreprise ou d'organisation: le rôle de la RSE/RSO

Introduire la Responsabilité Numérique d'Entreprise ou d'Organisation dans la RSE/RSO

Mettre en place un plan d'actions et un suivi

## 3. Mieux vivre ses identités numériques et le droit à l'oubli

### 3.1 Définir ses identités numériques

identité numérique privée

identité numérique professionnelle

Les impacts sur l'e-réputation personnelle et pour l'entreprise ou l'organisation

### 3.2 Gérer ses identités numériques

La gestion de son identité numérique selon les profils visibles sur les réseaux sociaux

Les profils numériques privées

Les profils numériques professionnels

Gérer un ou plusieurs profils selon le mode de communication

### 3.3 Le Règlement Général de la Protection des Données (RGPD)

Les bases légales existantes et les implications de RGPD

Du point de vue de l'utilisateur: le droit à l'oubli

Du point de vue de l'entreprise et de l'organisation: des procédures à mettre en oeuvre

Qui sont les personnes impliquées dans la mise en conformité avec le RGPD ?

Répertorier et documenter les traitements

Organiser le respect des droits des personnes

Formaliser la conformité au RGPD: dossier de traitement et formation d'un DPO

## 4. Mieux gérer le télétravail partiel ou complet

### 4.1 Accompagner le télétravail dans son service

Analyser l'impact du télétravail dans son service : ce qui change au quotidien, organisation du travail partiel post confinement

Mener des entretiens de perception avec ses collaborateurs pour les accompagner

Anticiper les risques liés au télétravail : TMS, équilibre de vie pro/perso, conditions de travail, charge mentale, iniquités

Détecter les éventuels troubles post-traumatiques de ses collaborateurs : critères de vulnérabilité, grille d'analyse individuelle

### 4.2 Piloter l'activité et réengager les collaborateurs à distance

Maintenir la confiance

Fixer des règles communes de fonctionnement (choix des médias et utilisation)

Repenser les objectifs et le reporting

Maintenir le lien à distance : les bonnes pratiques

Développer le travail collaboratif

### 4.3 Conduire des entretiens et des réunions à distance : adopter la bonne posture

Maîtriser les techniques d'Écoute Active et de questionnement à distance

Mener des réunions audio et visio : les bonnes pratiques

### 4.4 Utiliser les outils du télétravail

Les principaux outils : outils collaboratifs, de communication, gestion du temps, gestion des tâches...

Les spécificités de ces outils, les règles d'usage à connaître

## 5. Mieux vivre avec le numérique: la nécessaire déconnexion

### 5.1 Pour une déconnexion nécessaire ? Parce qu'hyper-connectivité

Définition de l'hyper-connectivité

Comprendre les ressorts de l'hyperconnectivité: l'omniprésence du numérique et des écrans

Les impacts du numérique dans la vie professionnelle

# MIEUX VIVRE AVEC LE NUMÉRIQUE

ITM643

5 jours (35h) 2 790,00 €<sup>HT</sup>

## 5.2 Les enjeux législatifs de la déconnexion dans la loi Travail 2017

Présentation des enjeux de la loi

Mise en application dans les structures (établissement d'une charte et autre champs des possibles)

Les sanctions possibles pour non-respect de la loi

## 5.3 Les différents temps du numérique à l'ère actuelle

Définir les temps de travail avec le numérique

Définir les temps de loisirs ou de vie privée avec le numérique

Les temps de la déconnexion

## Méthodes pédagogiques & Evaluation

Cette formation est basée sur la pédagogie active à travers des démonstrations faites par le formateur et des entraînements sous forme de simulations faites par le participants.

### Suivi & Evaluation

Pour assurer un suivi individuel, Demos a mis en place 2 types d'évaluation :

Une évaluation de compétences en ligne en début et en fin de formation qui peut prendre différentes formes selon le contenu de la formation suivie : Tests d'évaluation des acquis, cas pratiques, mises en situation, soutenance devant un jury pour les formations à finalité certifiante.

Une évaluation de la satisfaction de chaque stagiaire est réalisée en ligne. Cette évaluation est complétée par l'appréciation du formateur à l'issue de chaque session.

### Ressources pédagogiques

Support de formation, exercices...

### Moyens techniques

Nos centres de formation DEMOS, accessibles aux personnes à mobilité réduite, sont tous équipés :

- Salles de formation lumineuses, spacieuses, design, ergonomiques, mobiles et équipées d'écrans plasma, de PC portables/fixes si nécessaire à la formation suivie
- Accès au wifi haut débit sur l'ensemble des lieux
- Espace de colearning et webcorners
- Cafés, collations et rafraîchissement sont offerts

Les sessions "A distance" sont réalisées avec l'outil de visioconférence Teams, permettant au formateur d'adapter sa pédagogie.