

RÉDUIRE SON EMPREINTE NUMÉRIQUE

EN73

1 jour (7h) 850,00 €^{HT}

Objectifs

Déterminer les impacts du numérique sur le bien-être et sur l'environnement • Acquérir les raisonnements et les bons gestes pour un usage responsable du digital

Profil Stagiaire(s)

Cette formation s'adresse à toute personne qui souhaite agir pour un usage raisonné et raisonnable du numérique afin de retrouver à la fois plus de sérénité dans son quotidien mais également d'avoir un impact positif sur la Planète.

Pré-requis

Cette formation ne nécessite aucun pré-requis

Profil Animateur(s)

Cette formation est animée par une accompagnatrice en écologie holistique. "Mon approche concerne tous les domaines du quotidien y compris notre propre écologie intérieure. Il s'agit pour moi de faire de l'écologie une vraie philosophie de vie au service d'un mieux être individuel et collectif".



PROGRAMME

Etat des lieux

De quoi parle-t-on ?

L'empreinte numérique, qu'est-ce que c'est ?

Les axes stratégiques du numérique responsable

Usage éco-responsable du numérique

Acquisition

Gestion de n'énergie

Impression

Courriel

Fin de vie

Internet, smartphone et réseaux sociaux

Ce qui se joue

Solution pour un usage raisonné

Se déconnecter

Les dangers du numérique

Apprendre à se déconnecter

La détox numérique

Et après :

Un atelier d'échanges (1h) en visio, 1 mois après la formation est proposé aux stagiaires pour partager les retours d'expérience et maintenir la motivation

Méthodes pédagogiques & Evaluation

Éléments de compréhension en mode participatif

Outils concrets et accessibles pour passer à l'action

Animation post-formation

Suivi & Evaluation

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

Contactez-nous

Conseiller formation

09 88 66 10 00

inscriptions@demos.fr

Nos sessions

22 mars 2023 : Paris / A Distance

9 nov. 2023 : Paris / A Distance

RÉDUIRE SON EMPREINTE NUMÉRIQUE

EN73 1 jour (7h) 850,00 €^{HT}

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.