

PRÉVENTION DES RISQUES PSYCOSOCIAUX

VOS OUTILS NUMÉRIQUES POUR COMMUNIQUER EFFICACEMENT AU QUOTIDIEN

Charge mentale, confusion vie privée/professionnelle, management hybride, comment accompagner ces situations ?

- Prendre conscience en mesurant les usages et intégrer une approche plus responsable
- Définir des règles de communication avec les interlocuteurs internes et externes à l'entreprise et créer ensemble des règles de communication non numériques

DÉROULÉ PÉDAGOGIQUE

- **Comprendre**

Prendre du recul sur son quotidien. Identifier les "irritants". Cartographier les outils, leurs usages et leur efficacité

- **Mesurer**

Exprimer son ressenti sur les types de communication et mesurer l'usage. Partager ses idées reçues sur le numérique. Développer une approche numérique responsable

- **Agir**

Ecrire ses nouvelles pratiques. Organiser les modes de communication. Adapter sa communication à son environnement professionnel

MÉTHODE

- Stagiaire au centre : pédagogie de la découverte
- Définir les nouveaux apprentissages pour atteindre l'objectif
- Mise en pratique immédiate
- Renforcer la confiance pour faciliter la mise en pratique à long terme et rdv à j30 pour valider les acquis

nous contacter

contact@cap-num.fr - capconnect.fr
Hélioparc, Pau - 06 63 16 61 21

PUBLIC

Managers, collaborateurs vos attentes sont :

- prendre du recul
- trouver une communication plus sereine
- gagner en efficacité

DURÉE

- 1 journée + 1/2 journée
- 1 rdv individuel à j+30

LIEU

Formation en présentiel

- Pau
- Bordeaux
- Toulouse



coopérative territoriale
DACTIVES & D&FLOI
— SCIC Pau - Pyrénées —



processus certifié
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie « ACTIONS DE FORMATION »