

DÉTOX NUMÉRIQUE

LA GESTION DE LA SANTÉ EN ENTREPRISE DE SWICA.

PARCE QUE LA SANTÉ
PASSE AVANT TOUT

SWICA



Déttox numérique

Pour un usage maîtrisé des ressources en ligne

Les médias numériques sont omniprésents dans notre vie. Plus de 90 % de la population suisse y a recours tous les jours ou au moins plusieurs fois par semaine. Et près de 4 % des utilisateurs en font un usage non maîtrisé qui peut avoir des répercussions négatives sur la santé. Dans ce module, les participants découvrent les liens entre utilisation des médias numériques et santé et comprennent les conséquences possibles d'une dépendance. Ils reçoivent des conseils pratiques pour revenir à un usage sain des médias numériques.

Groupe cible

- Ensemble du personnel

Objectifs

Les collaborateurs

- comprennent l'impact du monde numérique sur la santé;
- réfléchissent à leurs habitudes d'utilisation des médias numériques;
- connaissent des astuces pour maîtriser leur usage des médias numériques.

Contenu

- Impact du monde numérique sur la santé
- «Fear of missing out» et «attention deficit trait»
- Conseils pour un usage raisonné du numérique

Méthode

- Conférence ou séminaire avec travail de groupe

Intervenants

- Spécialiste Gestion de la prévention

Participants

- Séminaire: jusqu'à 15 personnes
- Conférence: jusqu'à 30 personnes

Durée

- De 1 à 3.5 heures

Lieu

- Sur site en entreprise ou en ligne (webinaire)

