



CONSCIENCE NUMÉRIQUE

POUR UNE UTILISATION SAINTE DU NUMÉRIQUE.

Le numérique est omniprésent dans notre quotidien: près de 100% de la population suisse utilise chaque jour ou au moins plusieurs fois par semaine le numérique. 1-4% présentent un comportement problématique pouvant avoir des effets négatifs sur la santé. Dans ce module, les participantes et participants découvrent les liens entre utilisation du numérique et santé.

Groupe cible

- › Ensemble du personnel

Objectifs

- Les collaboratrices et collaborateurs
- › comprennent l'impact du numérique sur la santé;
 - › réfléchissent à leurs habitudes d'utilisation du numérique;
 - › connaissent des astuces pour maîtriser leur usage du numérique.

Sommaire

- › Impact du numérique sur la santé
- › «Fear of missing out» et «attention deficit trait»
- › Conseils sur l'utilisation du numérique

Méthode

- › Conférence, atelier ou webinaire

Réalisation

- › Spécialiste gestion de la prévention

Nombre de participantes et participants

- › Atelier: jusqu'à 15 personnes
- › Conférence: jusqu'à 30 personnes

Durée

- › De 1 à 3,5 heures

Lieu

- › Au sein de l'entreprise ou en ligne (webinaire)

La gestion de la prévention de SWICA a pour but de prévenir les absences, de renforcer le potentiel de santé et d'accroître le bien-être des collaboratrices et collaborateurs grâce à des mesures de santé.

À VOTRE SERVICE 365 JOURS PAR AN, 24 HEURES SUR 24.

Téléphone 0800 80 90 80 / swica.ch/gestion-prevention

SWICA