

## Présentation du programme

FICHE OUTILS N°1 - 1

<b>Descriptif</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Sensibilisation à la digitalisation, aux droits et aux besoins de déconnexion</li><li>• Sensibilisation à la réglementation de la gestion des données personnelles.</li></ul>
<b>Objectifs visés</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Prise de conscience des enjeux et des besoins,</li><li>• Etablir son diagnostic personnel,</li><li>• Mettre en place des bonnes pratiques individuelles et collectives</li></ul>
<b>Mise en œuvre</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• 5' de vidéo et 5 à 10' de lecture ou de test par jour.</li><li>• Challenges ou exercices individuels sur la base du volontariat</li><li>• 45' par semaine de cours collectif en visio-conférence</li></ul>
<b>Public cible</b>
Ensemble des collaborateurs du CNAS

## Pourquoi suivre ce programme ?

Depuis leur apparition, les outils numériques n'ont cessés de se développer afin de nous proposer plus d'informations accessibles immédiatement et depuis n'importe quel endroit. Ainsi, il nous est possible, à tout moment et en temps réel, d'accéder à des ressources en ligne pour travailler à distance, d'être contacté par tous nos collaborateurs, managers ou partenaires sur tous les canaux de communication possibles, tout en gardant un œil sur les activités liées à nos centres d'intérêt grâce aux réseaux sociaux.

Si l'on prend aussi en compte le fait qu'il nous faut rester en éveil pour répondre à des sollicitations parfois urgentes, parfois sources de fortes émotions et surgissant de façon intempestive, ou qu'il faut garder à l'esprit son emploi du temps en y incluant les activités personnelles pour ne rien oublier, etc..., on comprend vite que la surchauffe mentale survienne, ou, en termes plus scientifiques, la surcharge mentale due à la sur-sollicitation informationnelle !

Par ailleurs, nous profiterons de ce programme pour faire un point sur la loi RGPD et l'attention qu'il est bon de porter à vos données personnelles.

## Comment va-t-il se dérouler ?

### > Un court chapitre par jour, tous les jours pendant 6 semaines

Ce programme de sensibilisation va se dérouler sur 6 semaines.

Il sera disponible en ligne à partir d'une plate-forme de formation internet.

Chaque semaine, une nouvelle rubrique comportant 5 chapitres sera ouverte.

Chaque rubrique représentera un temps de lecture et d'intégration court ne dépassant pas 10 minutes.

Il vous est proposé de prendre ces 10 minutes puis, de prendre 5 minutes de pause complète (sans connexion ni interaction) après chaque exercice.

### > Un rendez-vous hebdomadaire en visio-conférence avec le formateur

"Parce que seul on va plus vite, mais que ensemble on va plus loin »\*, ces rendez-vous en visio-conférence, animés par votre "coach digital" seront un temps d'échanges et de partages autour du sujet abordé dans le module précédent. On y évoquera les challenges proposés et ce sera l'occasion de retours d'expériences. Il pourra permettre à ceux qui le souhaitent de s'exprimer, de proposer des solutions ou des outils complémentaires, ou bien encore de rendre compte de ses réussites ou des freins identifiés.

\*(proverbe africain)

## Les étapes du programme

Semaine 1 : Premiers pas
Présentation du programme
Test : Nos connaissances et nos croyances
Impact du numérique sur nos besoins et nos émotions
Avantages et inconvénients de la connexion / déconnexion
Auto-Evaluation - Diagnostic de mes comportements et usages du numérique

Semaine 2 : Nos Droits et nos Besoins
Droit à la déconnexion : Ce qui disent les textes
Vie Privée / Vie Professionnelle
Au delà du droit, nos capacités et nos besoins
Gagner en concentration, en confort de travail et en efficacité
Structurer son temps pour gagner en concentration

### Semaine 3 : Nos boites e-mails

Auto-Évaluation de votre usage du mail.

Réduire le nombre d'e-mails et le temps passé à leur gestion.

Mieux rédiger et mieux gérer nos e-mails.

Mieux gérer votre boîte mail pour gagner en productivité.

Faire le point sur l'évolution de vos pratiques.

### Semaine 4 : Réseaux sociaux et Smartphones

Les réseaux sociaux - Risques et opportunités.

Notifications et alertes : Reprendre le contrôle.

Publier « juste » plutôt que « juste publier ».

Les Smartphones : nos doudous modernes.

Faire le point sur l'évolution de vos pratiques.

### Semaine 5 : Reprendre le contrôle de son temps

Poser un cadre - Suivre des règles

Ce qui est urgent et important

Faire des pauses pour être plus efficace

Piloter sa vie numérique

Faire le point sur l'évolution de vos pratiques

### Semaine 6 : Mes données personnelles et Mon identité numérique

Mais où sont passées mes données ?

A quoi servent-elles et qui les utilise ?

Données personnelles et identité numérique

Gérer et construire son identité numérique

Clôture et bilan du parcours