Droit à la déconnexion : du droit à la reconnexion

Transformer une obligation légale en levier de bien-être et de performance

1 jour



CADRE LÉGAL

Loi du 28 juin 2023 (art. L.312-9 du Code du travail) : tout employeur dont les salariés utilisent des outils numériques doit instaurer un régime de déconnexion (mesures techniques, formation, compensation). Sanctions possibles jusqu'à 25 000 €.

OBJECTIFS

- Connaître le cadre légal et ses implications pour son poste
- Repérer les risques de l'hyperconnexion (charge mentale, épuisement)
- Identifier les mesures collectives de déconnexion
- Connaître les recours internes

LE CHANGEMENT DE POSTURE

- Du droit au moteur personnel : devoir, besoin, envie
- De la déconnexion à la reconnexion : à soi, aux autres, à la nature
- Ancrage scientifique : mode par défaut, cohérence cardiaque
- Repartir avec un outil personnel, choisi et testé

LE MARCHÉ DES OUTILS

- Corps : cohérence cardiaque, sophrologie
- Esprit : écriture expressive
- Nature : marche sensorielle
- Relationnel : binômes · SOS : ancrage express

VOUS REPARTEZ AVEC

- Un socle de charte de déconnexion amorcé
- Des outils testés, un engagement écrit et un suivi à 15 jours
- Un langage commun, du terrain à la direction

DURÉE, TARIF ET PUBLIC

- 1 journée · tarif sur demande
- Salariés, managers, RH et QVT
- Chez Divity ou dans vos locaux

+352 691 334 447
contact@divity.lu

Inscription et contact
https://divity.lu