

## Equilibre numérique

### OBJECTIFS

---

Stress, longues listes de choses à faire, délais serrés : le travail ne vous laisse pas une seconde de répit. L'éventail écrasant d'outils numériques vous facilite la tâche, mais le revers de la médaille n'est jamais bien loin. Les messages s'enchaînent, la distraction est plus fréquente et vous voyez de moins en moins ce qui différencie votre vie privée de votre vie professionnelle. Il est grand temps de retrouver un équilibre ! Lors de ce cours, vous recevrez des conseils utiles qui feront vraiment changer les choses. Vous apprendrez ainsi à utiliser efficacement les outils numériques dans votre environnement de travail actuel.

Les objectifs de cette formation sont les suivants :

- apprendre aux participants à garder la tête froide en période de stress ;
- apprendre aux participants à accomplir leurs tâches plus efficacement et avec les bons outils numériques.

### RESUME

---

Catégorie:

- Développement personnel

Niveau:

Basique

Type de formation:

E-learning

Prix:

Les directives de tarification conjointe sont appliquées dans le cadre d'une initiative conjointe.

### PUBLIC

---

La formation s'adresse à toute personne qui fait un usage régulier des outils numériques dans l'exercice de ses fonctions.

### CONNAISSANCE PRÉ-REQUIS

---

Formation **en développement personnel** : cette formation ne requiert aucune connaissance préalable.

### PROGRAMME

---

#### CONTENU

Lors de ce cours, l'apprentissage se fait en partant d'un scénario :

- organisation réaliste ;
- définir les bonnes priorités ;
- travailler de manière efficace ;

- tourner la page à temps ;
- dormir suffisamment.

## INFORMATIONS PRATIQUE

- **Durée** : max. 30 minutes
- **Infos supplémentaires** : Le module comprend un test en ligne composé de questions à choix multiples. La réussite du test est indispensable pour obtenir les points de recyclage. Si vous échouez (résultat inférieur à 60 %), vous avez acquis des connaissances mais n'avez pas droit aux points de recyclage. Nous vous recommandons donc de ne passer le test que lorsque vous êtes sûr de maîtriser la matière.

## MÉTHODOLOGIE

---

Un « **E-learning** » est un auto-apprentissage à 100 %. Vous vous connectez individuellement à la plateforme d'apprentissage MyFA et traitez à votre rythme le contenu d'apprentissage qui vous est proposé via une présentation interactive. Vous pouvez suivre cette formation en ligne où, quand et aussi souvent que vous le souhaitez. Le matériel didactique se compose d'un format numérique avec texte, vidéo, images, animations, questions de test et/ou références à des documents et/ou sites web pertinents.

### Matériel de formation:

- Plateforme d'entraînement en ligne