

Digital Detox et droit à la déconnexion : politiques, outils et culture organisationnelle

Lien : https://maroc-performance.com/formation/digital-detox-et-droit-a-la-deconnexion-politiques-outils-et-culture-organisationnelle

DURÉE
4 jours (28h)

RÉFÉRENCE
RH168

CATÉGORIE
Expérience Collaborateur, Engagement et Qualité de Vie au Travail (QVT)

Maroc Performance

OBJECTIFS DE LA FORMATION

À l'issue de cette formation, vous serez capable de :

- Comprendre les enjeux humains, organisationnels et managériaux liés à l’hyperconnexion
- Identifier les principaux facteurs favorisant la surcharge numérique au travail
- Comprendre les principes et obligations liés au droit à la déconnexion
- Diagnostiquer les pratiques numériques et les sources de sollicitations dans l’organisation
- Élaborer une politique ou une charte de déconnexion adaptée aux différents métiers
- Mettre en place des règles permettant de mieux réguler les e-mails, réunions, notifications et communications professionnelles
- Exploiter les fonctionnalités des outils numériques pour limiter les sollicitations hors temps de travail
- Sensibiliser les managers et collaborateurs aux pratiques numériques responsables
- Développer une culture organisationnelle favorisant la déconnexion et la performance durable
- Intégrer le droit à la déconnexion dans les politiques RH et les pratiques managériales
- Définir des indicateurs permettant de mesurer l’efficacité des actions engagées
- Construire une démarche d’amélioration continue adaptée aux nouveaux modes de travail

Maroc Performance

👥 POUR QUI ?

- Directeurs et responsables des ressources humaines
- Responsables QVCT, qualité de vie et conditions de travail
- Responsables développement RH
- Responsables relations sociales
- Responsables santé, sécurité et bien-être au travail
- DRH et responsables transformation digitale
- Managers et responsables d’équipes
- Responsables organisation et transformation
- Responsables communication interne
- Responsables RSE et qualité de vie au travail
- Référents prévention des risques psychosociaux
- Juristes et responsables affaires sociales
- Responsables des outils collaboratifs et transformation numérique
- Consultants en RH, management, organisation et qualité de vie au travail
- Professionnels RH souhaitant structurer une démarche de droit à la déconnexion et de sobriété numérique

Maroc Performance



Programme détaillé

1 / Comprendre les enjeux de l’hyperconnexion au travail

- Identifier les effets de la surcharge informationnelle, des notifications et de la connexion permanente
- Analyser les impacts potentiels sur l’organisation du travail, la concentration et l’équilibre vie professionnelle-vie personnelle
- Comprendre les enjeux managériaux, humains et organisationnels liés à l’hyperconnexion

2 / Maîtriser les principes du droit à la déconnexion

- Comprendre les principes juridiques et organisationnels encadrant le droit à la déconnexion
- Identifier les responsabilités respectives de l’employeur, des managers et des collaborateurs
- Adapter les dispositifs de déconnexion au contexte réglementaire et aux pratiques de l’organisation

3 / Diagnostiquer les pratiques numériques de l’organisation

- Identifier les sources de sollicitations numériques : e-mails, messageries, réunions, outils collaboratifs et applications mobiles
- Analyser les habitudes de connexion et les situations générant une surcharge numérique
- Évaluer la maturité de l’organisation en matière de prévention de l’hyperconnexion

4 / Élaborer une politique de déconnexion

- Définir des règles claires concernant les horaires, communications et sollicitations numériques
- Formaliser une charte ou une politique interne adaptée aux différents métiers et modes de travail
- Définir les modalités de suivi, de sensibilisation et d’amélioration de la politique de déconnexion

Maroc Performance

5 / Mettre en place des outils et règles de régulation numérique

- Paramétrer les outils collaboratifs et systèmes de messagerie pour limiter les sollicitations hors temps de travail
- Définir des règles de gestion des e-mails, réunions, notifications et communications professionnelles
- Exploiter les fonctionnalités de planification, programmation et automatisation pour mieux réguler les flux numériques

6 / Former les managers et développer de bonnes pratiques

- Sensibiliser les managers à leur rôle dans la prévention de l'hyperconnexion des équipes
- Développer des pratiques de management favorisant la planification, la priorisation et le respect des temps de repos
- Accompagner les collaborateurs dans l'adoption de comportements numériques responsables

7 / Construire une culture organisationnelle de déconnexion

- Intégrer la déconnexion dans les pratiques managériales, RH et de qualité de vie au travail
- Favoriser une culture basée sur la confiance, l'autonomie, la performance durable et le respect des temps de repos
- Mettre en place des actions de communication et de sensibilisation permettant de faire évoluer les comportements

8 / Piloter et mesurer la démarche de déconnexion

- Définir des indicateurs permettant de suivre l'adoption et l'efficacité des dispositifs mis en place
- Évaluer régulièrement les pratiques numériques et recueillir les retours des collaborateurs
- Construire un plan d'amélioration continue intégrant prévention, formation, management et évolution des outils

Maroc Performance

Approche pédagogique

- Support Ecrit et Projection
- Exposés Interactifs, Podcasts et Vidéos
- Brainstorming et Jeux de Rôle
- Mises en Situation pour faciliter l'assimilation
- Cas Pratiques et Labs inclus pour leur impact opérationnel
- Test de Validation des Acquis des Connaissances

Prochaines dates programmées

01 au 04 Déc. 2026	Distanciel
02 au 05 Fév. 2027	Présentiel - Casablanca
30 Mars au 02 Avr. 2027	Présentiel - Casablanca
25 au 28 Mai 2027	Présentiel - Casablanca
20 au 23 Juil. 2027	Présentiel - Casablanca

Autres dates possibles sur demande. Contactez-nous pour organiser une session intra-entreprise.

Maroc Performance

Réservation & Renseignements

Téléphone : +212 522 247 210
Email : contact@maroc-performance.com
Web : https//www.maroc-performance.com

Maroc Performance — Tous droits réservés