



NOUVEAU !
Mix distanciel
& présentiel.

DIGITAL DETOX



Les Conférence-ateliers
participatives de Thierry LE FUR

« Le savoir rend
heureux, libre »
Michel Serres
... et **performant**
en bonne **santé** !




Une expertise reconnue

Thierry Le Fur, un pionnier passionné

Expert en comportements numériques & addictifs :
Santé, QVT & performances, soft skills. MBA/IMP & ESG.
Diplômé d'Etudes Sup. en santé mentale (D.E.S.U. - Paris VIII).

20 ans dans le monde du digital (ex. DR marketing groupe),
puis depuis 10 ans conseil et formateur en bonnes
pratiques & softs skills digitaux, et en réduction des
risques comportementaux (ex. stress chronique, addiction).

Pour accompagner la transformation numérique, il est
devenu « *le pionnier aux 10 premières* » en outils et
incentives pédagogiques, fondés sur les neurosciences.
(Exemples ci-contre avec lien hypertexte  sur images)

Contributions : ASSEMBLEE NATIONALE (prévention numérique) 

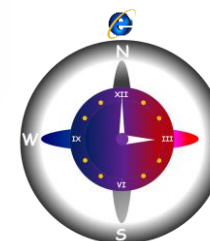
SENAT (référent numérique) , France Stratégie, Fédération Addiction



Auteur de Pouce !
1^{er} traité de Mieux
Vivre en numérique



1^{er} outil autotest
digicomportents



1^{ère} Boussole
Temporelle
de Vie Digitale



1^{er} Digital Détox Day
mensuels nationaux
(Année Réseaux Sociaux)



1^{er} outil préventif digital détox
illustré scientifiquement.

Les conférences-ateliers

3 types d'intervention toutes participatives !

30% de temps & performances à regagner, prévenir les « 3S » (Surexcitation, Sommeil fracturé, Sédentarité) facteurs d'AVC, cancers (ex. sein, prostate) et diabète T2, 30% de stress & burnout à réduire et une vie sociale ou affective à favoriser : tant d'enjeux !

Notre approche itérative Découvrir-Discerner-Démarrer motive à engager des actions personnelles ou collectives, liées à vos vrais enjeux et à prioriser vos actions. La "Boussole des Temps de Vie digitaux" vous permet de vous orienter à travers les ressources & solutions présentées.

I - STANDARD

Durée : 1H30 (max. 15 participants). Plus : "sur mesure".
(Mairie Versailles, Air France, Addiction Suisse, Espace des Possibles...)

II - FOCUS (QVT, performance, santé, soft skills...)

Ex. Détox digitale = performance globale



Ex. Mieux Vivre avec le numérique



Ex. BEST : Bien-Être & Santé au Travail



Ex. Transformation numérique (Crefac)



III - PROJET (ex. lancement)

Ex. Autotest Qualité de Vie au Travail digitale



Ex. Digital Détox Day 8



Ex. Bien-Être au travail



NOUVEAU

Distanciel & présentiel : Un format – Un focus – Un « plus »

COVID19 oblige, télétravail et hyperconnexion ont explosé. Et si face à l'écran nous en profitons pour développer "enfin" de bonnes pratiques digitales ?
La conférence-atelier Digital Détox Pro, se produit en Webinaire, spécialement adaptée à 2020 !

LE FOCUS : LA BOUSSOLE TEMPORELLE DE VIE DIGITALE

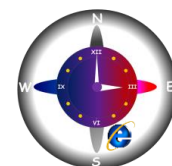
- . L'outil-clé pour disposer des repères essentiels : les justes biorythmes, temps de concentration, alternances de période action/ressources et zénitude/plaisir, etc.
- . La grille de lecture en "3 D" : pour définir et engager sa stratégie de bien-être numérique "Pro & Perso" !

I - FORMAT

L'atelier "Digital Détox pro" :

- . Des supports : préparation, exercices, check-list...
- . 3 visio-conférences de 40' + Questions/Réponses (max. 20')
- . Des "capsules" pédagogiques interactives

II - FOCUS : 1^{ère} Boussole Temporelle de Vie Digitale



- . Savoir gérer nos temps de réflexion et d'action réelle, de concentration et de vitalité, de motivation et sociabilité d'équipe
- . Maîtriser ses équilibres de temps de vie digitaux

III - "PLUS" suggéré

A l'issue du parcours : une réunion "ensemble, en vrai"!
Nous nous adaptons à votre organisation – Ex. 1 heure lors de votre prochain séminaire global ou formation, invitation à session interentreprise, formation spécifique...
(Débrief de l'opération, témoignages, actions futures...)