



# Digital Detox Day 8 (3D8)

Campagne de sensibilisation et motivation pour de meilleures pratiques en digital & télétravail

# Télétravail et vie digitale...

- Accords à déployer\* : Droit à la déconnexion, télétravail, équilibres des temps, QVT
- Conjuguer santé biopsychosociale et productivité...

Face à ces défis notre offre structurante et motivante vous permet d'être proactif (I), actif (II) et réactif (III) !

\*En 1 an 20 000 accords télétravail ont été signés actant le "dorénavant nous devons vivre avec le Covid".

...des défis, nos solutions ! 

**I - OUTILLER** ► Consulting-outillé

. Diagnostic, plan d'action, guide, ateliers...

**II - MOTIVER** ► Campagnes de sensibilisation...

... et de motivations aux meilleures pratiques.

**III - SOUTENIR** ► Parcours Intensif

. Accompagnement des salariés "3.0" fragilisés

# Outiller l'entreprise et salariés

## Notre offre de consulting-outillé



Le conseil implique d'abord une écoute active. Mais le digital est si multi-dimensionnel et le télétravail engage tant « l'espace-temps privé » qu'il nous faut être bien outillé.

Pionniers du domaine, notre base référentielle d'outils testés ou cocréés est unique : ainsi nous savons vous accompagner de façon stratégique et opérationnelle (avec transfert d'outils et savoirs).



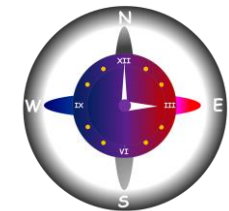
**1<sup>er</sup> outil autotest digicomportents**



**1<sup>er</sup> outil préventif digital détox illustré scientifiquement.**



**1<sup>ers</sup> Ateliers-Conférences de Vie Digitale et globale**



**1<sup>ère</sup> Boussole Temporelle de Vie Digitale et globale**



# Campagne de sensibilisation :

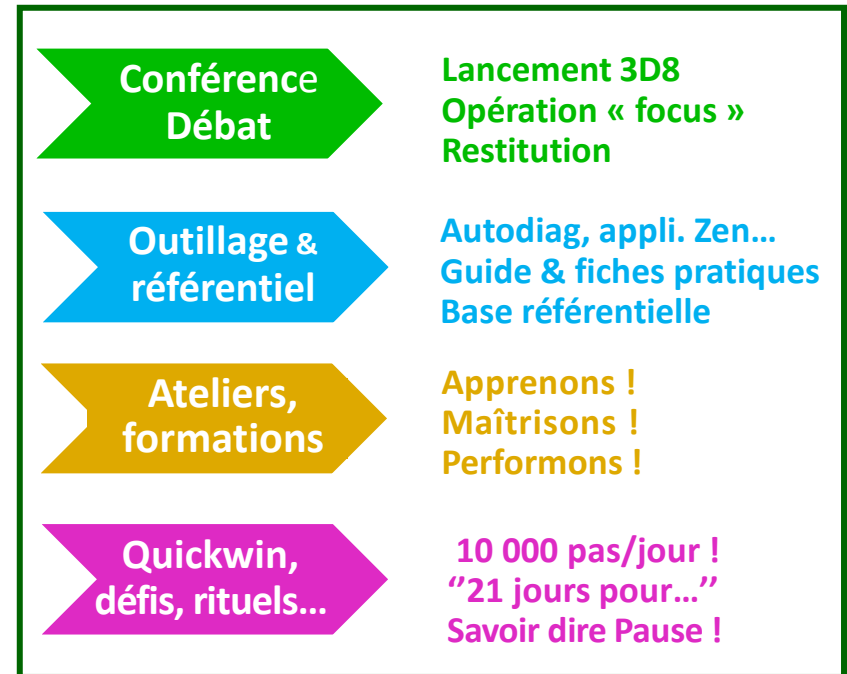
## Les Digital Detox Day 8 PRO (3D8 PRO)

Votre campagne de sensibilisation et de motivations mensuelle digital & télétravail, est fondée sur notre :

- . Expérience et consulting-outillé
- . Initiative nationale des Digital Detox Day 8 (3D8) (3 ans, 36 carnets - 1<sup>er</sup> relais : la [Fédération Addiction](#) 🌐)

Nous proposons 2 formats :

- . ESSENTIEL : 1 livret blanc 8p./mois + 5 visio-conf’.
- . “SUR MESURE” : idem essentiel + “sur mesure” (ex. diagnostics, ateliers managers, outils, référentiel).



# Parcours 3D8 PRO “Intensif”

« POUR LES SALARIE.ES LES PLUS FRAGILIS.EES »

Ce parcours apporte les outils et méthodes pour prévenir et réduire les risques biopsychosociaux potentialisés lors des vagues successives, 5<sup>ème</sup>, 6<sup>ème</sup> ...

Adapté à l'entreprise avec les RH et/ou le SSCT, les 3D8 PRO en mode “intensif” s'effectuent en 8 étapes sur 4 semaines à 2 mois, en visio-ateliers par groupe de 12 (avec entretiens individuels avant et après).

**LE PLUS** : permettre au salarié de développer sa stratégie de “ressources personnelles & best-timing”.



## Exemples d'outils et savoirs proposés :

- . Profil et autodiagnostic (ex. stress numérique)
- . Compréhension et repères (ex. neurosciences)
- . Motivation et partages
- . Guide des best practices numériques
- . Organisation personnelle (Boussole Temporelle)
- . Savoir-gérer (visioconférence, mail, smartphone)....



# Les 3D8, l'initiateur :

Thierry Le Fur, un pionnier\* passionné









Expert en comportements numériques & addictifs, spécialiste SQVT liée au digital. Diplômé MBA/IMP & ESG et d'Etudes Sup. en santé mentale (D.E.S.U. - Paris VIII).

25 ans dans le monde du digital (ex-DR marketing Groupe), depuis 10 ans conseil et formateur en bonnes pratiques & softs skills digitaux (ex. télétravail) et en réduction des risques (ex. surcharge mentale, santé, addiction).

Le plus ? Une constante dans l'innovation en sensibilisation et pédagogies fondées sur les sciences de la santé (mentale & physique, neuroscience & addictologie) et du management.

\* Auteur du 1<sup>er</sup> traité du "Mieux Vivre avec le numérique".

## Plus de 50 ateliers, formations et conférences !

- Mieux Vivre avec le numérique 
- BEST Bien-Être & Santé au Travail 
- BEST vs E-workaholisme & addiction 3.0 
- SQVT et sensibilisation digitale 
- Détox digitale = performance globale 
- Digital Détox (Mairie, Préfecture/DRJSCS...) 
- Transformation numérique 
- Télétravail : prévenir et doser, savoir l'organiser et l'optimiser - Formation SSCTI : 

Site : <https://www.thierrylefur.com/> ; [tlefur@addlib.fr](mailto:tlefur@addlib.fr) ; 06 38 82 87 08



"Les grandes voix"

