

# Communauté de Pratique: Bien-être Numérique

24 Février 2022



Implemented by:

**giz** Deutsche Gesell  
für Internationa  
Zusammenarbeit

# Intro – Dans le chat, Partager votre

- Nom
- Localisation (Ville/Pays)
- Rôle

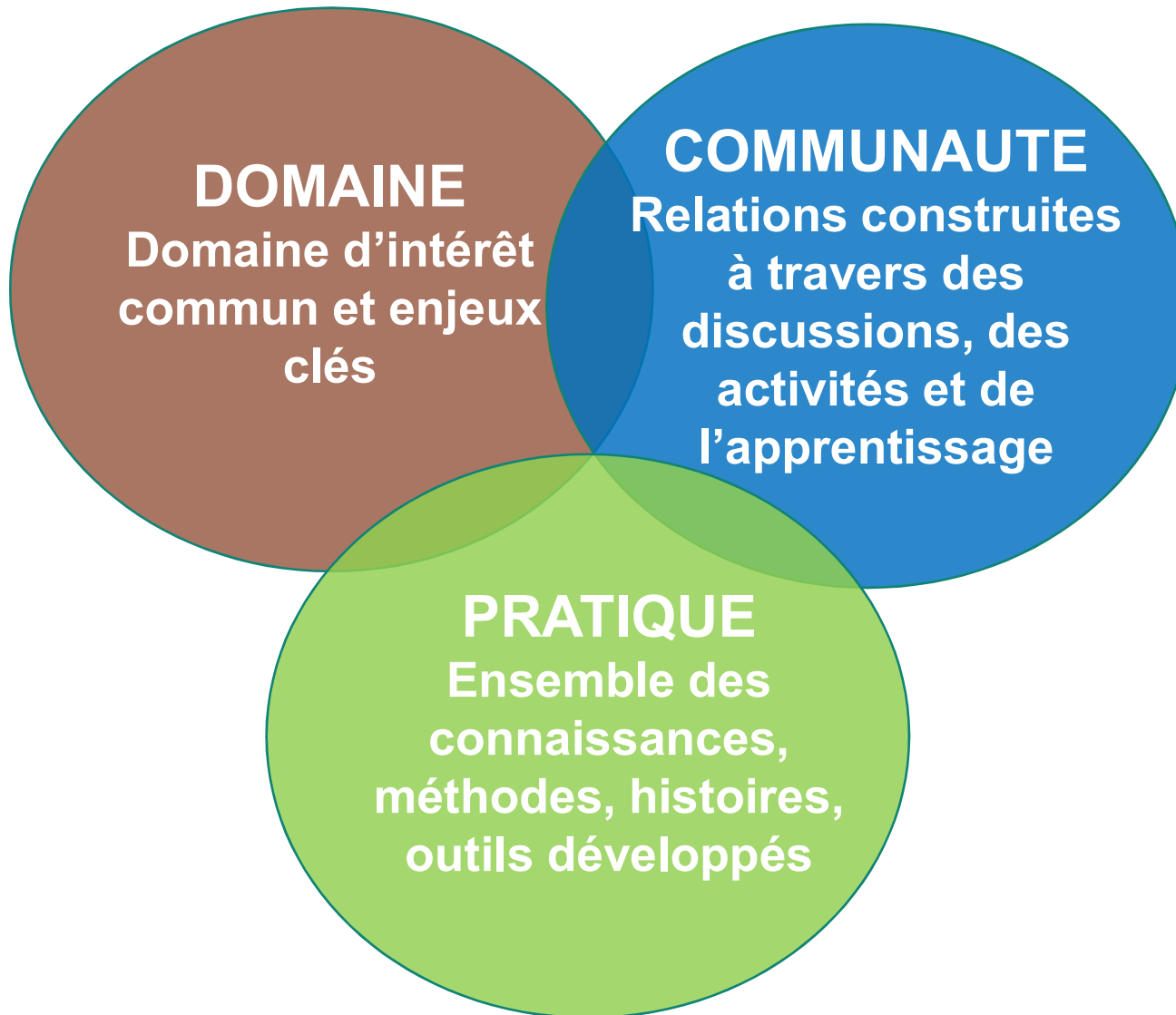
# Arrière-plan

- Formation en Communication Digitale Octobre 202
- Panel de haut-niveau Novembre 2021
- Communauté de Pratique

# FORMATION Aperçu et Objectifs

- Améliorer les compétences en communication numérique
- Elargissement technique / Compréhension stratégique
- Faciliter la discussion sur le rôle de la communication numérique et des outils numériques, les opportunités possibles ainsi que les limites de la communication digitale
- Jeter les bases d'une communauté de pratique durable

# Communauté de Pratique



# COP Aperçu & Objectifs

Comprendre et définir le concept de Bien-être Numérique, et les facteurs qui concourent au Bien-être Numérique en milieu de Travail.

Apprendre les pratiques positives du numérique afin de soutenir la productivité, minimiser les distractions et communiquer efficacement.

Concevoir des stratégies pour favoriser le Bien-être Numérique au travail, en se focalisant sur le Bien-être Physique et Mental, la Communication et la Productivité

# Programme (Temps Afrique Central)

<b>TIME</b>	<b>ACTIVITES</b>
1100	<b>Session en échappée – Anglais / Français</b>
1105	<b>Introduction au Bien-être Numérique</b>
1115	PAUSE SANTE
1130	<b>Pourquoi le Bien-être Numérique est important</b>
1145	<b>Comment atteindre le Bien-être Numérique</b>
1200	<b>Exercices Pratiques</b>
1235	<b>Partage en Session Plénière</b>
1250	PAUSE SANTE
1300	<b>Heure de Bureau</b>

# Etiquette

Ponctualité+ Conscience du temps

Participation active

Chat – commentaires / questions / parking (link-drive)

Activer la vidéo en parlant

Optimiser la connexion

Couper le microphone lorsque vous ne parlez pas

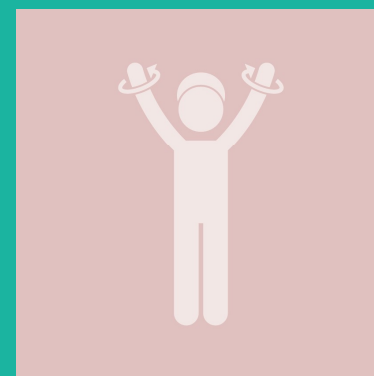
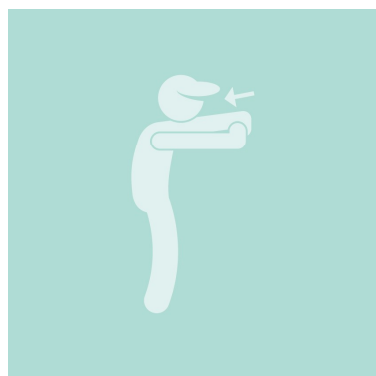
Confidentialité

Respect

Apprenez et amusez-vous!



# AUSE SANTE



# Qu'est-ce que le Bien-être Numérique ?

Dans le chat: Le Bien-être Numérique est ....

[https://www.youtube.com/watch?v=JVbo\\_rzu8k0](https://www.youtube.com/watch?v=JVbo_rzu8k0)

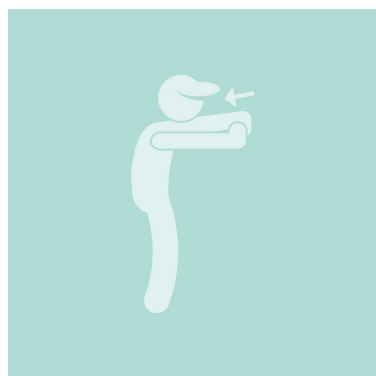
# Qu'est-ce que le Bien-être Numérique ?

**Définition:** Le Bien-être numérique encore appelé santé numérique est la poursuite d'une relation internationale et saine avec la technologie tant sur le lieu du travail que dans la vie personnelle.

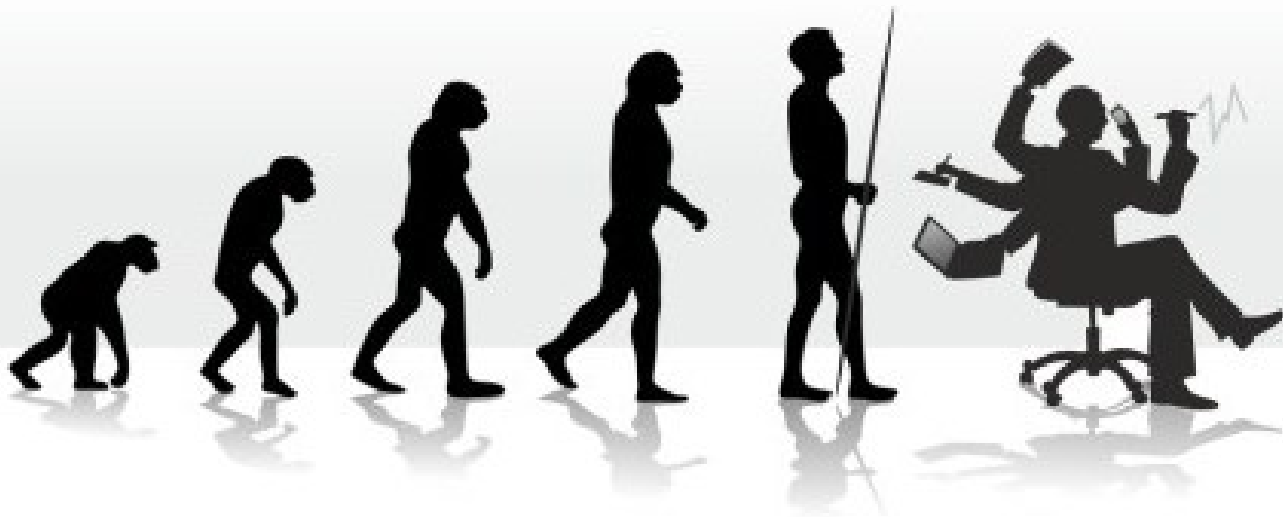
Sur une Échelle de 1 à 10 : Êtes-vous bien numériquement?  
(dans le chat)

<https://www.menti.com/1gs7p8inrm>

# Pause Santé – 10 minutes



# POURQUOI le Bien-être américain est important?



POURQUOI le Bien-  
être Numérique est  
important?

<https://www.youtube.com/watch?v=D>

**que voyez-vous ?**

# POURQUOI le Bien-être Numérique est important?

- Nous évoluons vers le numérique - l'équilibre est essentiel hors ligne/en ligne, l'endurance pour exister et fonctionner dans les deux environnements
- Santé mentale – la productivité repose dessus, le numérique est censé faciliter la vie, mais peut faire le contraire
- Identité - qui vous êtes vs ce que les gens veulent que vous soyez
- Dépendance - une "incapacité psychologique et physique à arrêter de consommer un produit chimique, une drogue, une activité ou une substance, même si cela cause des dommages psychologiques et physiques".
- Bien-être physique - les yeux, la posture, la circulation, le stress, l'insomnie sont tous à long terme endommagés

# COMMENT parvenir au bien-être Numérique ?

## **Mental :**

Calmez vos écrans

Désencombrez vos écrans

Faites de vraies pauses - éloignez-vous

Respecter les heures de bureau

## **Physique:**

Obtenez des chaises ergonomiques

Bénéficiez d'un support/lunettes écran

Avoir un espace de travail dédié

Exercice complet du corps - Danse, yoga sur chaise



# COMMENT parvenir au bien-être Numérique ?

Astuces pour la Communication & la Productivité

Privilégier les échanges par e-mail

Distinguer les e-mails

Vérifier les e-mails à des moments précis

Limiter les e-mails non essentiels

Autoriser l'extinction : accepter

travailler Rapidement

Utiliser les bons outils de communication, de collaboration, etc

Évitez la fatigue des réunions (journées gratuites virtuelles)

Respecter le statut hors ligne

Partager du contenu et des astuces de bien-être en équipe

# EXERCICES PRATIQUES



montrer et dire :  
l'image de / chose  
quelle que vous  
utilisez pour le  
premier-niveau numérique



# Exercices de bureau



# es Changements

STOP	GARDER	DEBUTER

# OS (Work) ENGAGEMENTS

STOP	GARDER	DEBUTER

# Ressources

- Bien-être Numérique – <https://datadetoxkit.org/en/wellbeing/>
- D'autres Ressources ?



Yves

[Yves@konnektiv.de](mailto:Yves@konnektiv.de)

+237691422443