

Attention et bien être au travail à l'ère numérique

Ce que propose Lève les yeux

Télétravail, notifications, réunions en visio, boucles de mails, réseaux sociaux... Les sollicitations numériques se multiplient au détriment de l'efficacité et du bien être au travail. Depuis 2021, l'équipe d'intervenants Lève les yeux anime ateliers et conférences auprès de salariés pour les aider à reprendre le contrôle de leur temps et de leur attention.

L'association Lève les yeux a été fondée en mai 2018 en vue de promouvoir la reconquête de l'attention. Chaque année, elle sensibilise près de 3 000 enfants, adolescents et adultes aux effets de la surexposition aux écrans de manière ludique et bienveillante.



www.levelesyeux.com
contact@levelesyeux.com

Nos interventions

Après l'enthousiasme de la « transformation numérique » des entreprises et les bouleversements liés au télétravail, vient aujourd'hui le temps de l'alerte sur les risques de l'hyper-connexion. Les effets sur la concentration, le rythme de travail et in fine le stress inquiètent de plus en plus, faisant de la « déconnexion » un nouvel objectif à l'agenda des entreprises soucieuses du bien être de leurs équipes.

Comment les écrans agissent-ils sur notre attention ? Et donc comment reconquérir son attention face au tout numérique ? A travers le partage des différentes études menées sur ces sujets, et l'échange au sein d'expériences ludiques, l'intervention de Lève les yeux, tâchera d'aider les salariés à répondre à ces questions en vue de les accompagner vers une meilleure maîtrise de leur temps et de leur attention.

L'atelier

45 minutes à 1 journée - Max
20 participants

- Déroulé en trois étapes : prendre conscience, comprendre et agir
- Avec :
 - Quizz, sondage mouvant
 - Jeux sur l'attention
 - Test de dépendance aux smartphones
 - Discussion sur les impacts de l'hyperconnexion au travail et dans la vie personnelle
 - Découverte de la « captologie » (décryptage d'Instagram, Netflix, Candycrush, etc.)
 - Élaboration collective de solutions : comment favoriser la déconnexion au travail ?
 - Conseils et exemples de bonnes pratiques : pour soi et au travail, de gestion du temps et de la concentration
- Adaptation au contexte de travail : secteur d'activité, enjeux stratégiques, souhaits spécifiques
- Prix : à partir de 800 €*

La conférence

45 minutes à 2h - Nbre
illimité de participants

- Déroulé en trois étapes : prendre conscience, comprendre et agir
- Avec :
 - Quizz, sondage mouvant
 - Partage de connaissance sur les effets des écrans (santé, éducation, bien être, environnement, démocratie...)
 - Découverte de la « captologie » (décryptage des applications numériques les plus utilisées)
 - Etudes sur les liens entre hyperconnexion et efficacité et bien être
 - Conseils pour favoriser la déconnexion au travail
 - Questions et réponses
- Des thèmes spécifiques de l'impact de la technologie numérique sur la société ou le travail peuvent être abordés selon la demande.
- Prix : à partir de 1 000 €*

**Plus de 50% des revenus vont à l'association pour lui permettre d'assurer sa mission d'intérêt général : sensibiliser le plus grand nombre aux effets des écrans et aux bienfaits de la déconnexion*

Notre pédagogie

NOS INTERVENANTS

Spécialistes reconnus de la question des écrans, les intervenants qui animent les ateliers Lève les yeux sont sélectionnés pour leur expérience professionnelle et leurs compétences pédagogiques. Ils ont une solide connaissance des impacts sociétaux du numérique (publication d'ouvrages ou d'articles) et une habitude de la prise de parole en public.



LES Pochettes YONDR



Les pochettes Yondr sont utilisées dans la plupart de nos interventions : isolant les smartphones, elles permettent une expérience de déconnexion le temps de l'atelier ou de la conférence. Une expérience devenue rare...

REFERENCES

- Contenus pédagogiques inspirés des travaux de psychologues et pédopsychiatres membres du CoSE (Collectif surexposition écrans), et de Michel Desmurget (neuroscientifique à l'INSERM).
- Veille quotidienne de l'actualité sur les impacts du numérique dans la société.
- Les cofondateurs de Lève les yeux, Florent Souillot et Yves Marry, ont publié "La guerre de l'attention ; comment ne pas la perdre" (Éditions L'Échappée, 2022), ainsi que plusieurs tribunes et articles sur le thème de l'impact du numérique dans la société



ILS NOUS FONT CONFIANCE



ILS PARLENT DE NOUS

Cliquez [ici](#) si vous êtes derrière un écran, ou alors rendez-vous sur notre site internet pour découvrir nos passages dans les médias



Contacts :



136, rue Championnet 75018 Paris ou 8, Bvd Longchamps 13001
Marseille



www.levelesyeux.com
contact@levelesyeux.com

