



## FICHE FORMATION

<b>Intitulé du module de formation et niveau</b>	Vaincre l'infobésité. Comment faire face à l'avalanche d'informations (mails, SMS, tweets, etc.) et retrouver la maîtrise de son temps ?
<b>Nouveauté</b>	
<b>Tarif</b>	980 € HT la journée de formation
<b>Durée et organisation</b>	Une journée (soit 7 heures) en présentiel
<b>Date et Lieu</b>	Tout au long de l'année, en fonction des disponibilités des participants. Lieu à définir avec les participants.
<b>Formateur</b>	Sylvain Boyer ( <a href="mailto:consulting@boyer.net">consulting@boyer.net</a> – 06 01 86 35 52)
<b>Publics concernés</b>	Toute personne utilisant une messagerie électronique et/ou les réseaux sociaux et ne souhaitant plus subir l'avalanche d'informations (mails, SMS, tweets, etc.). Toute personne utilisant une messagerie électronique et/ou les réseaux sociaux et souhaitant retrouver la maîtrise de son temps.
<b>Objectifs généraux</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Réduire le temps d'utilisation contrainte des outils de « communication » (mails, SMS, tweets, etc.).</li> <li>• Connaître des outils pour reprendre la maîtrise sur son temps.</li> </ul>
<b>Méthode pédagogique</b>	Nous alternerons des apports théoriques et des phases de mise en pratique. La formation sera encore plus productive si les stagiaires viennent avec leur ordinateur personnel.
<b>Programme de la formation proposée</b>	<p><b>Cohérence entre besoin réel et « informations » reçues</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Degré de pertinence de l'« information ».</li> <li>• Savoir adapter le flux d'informations à son propre besoin.</li> </ul> <p><b>Gestion de la messagerie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Quelques bonnes pratiques.</li> <li>• Savoir paramétrer sa messagerie pour mieux maîtriser l'« information ».</li> </ul> <p><b>Maîtriser sa posture face aux « informations »</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Connaître des outils pour moins subir le flot continu d'informations.</li> <li>• Comment effectuer son travail tout étant connecté au flux d'« information » ?</li> </ul>
<b>Pré-requis</b>	Utiliser une messagerie électronique et/ou les réseaux sociaux.
<b>Validation</b>	Attestation de formation (présence et suivi)
<b>Évaluation</b>	Questionnaire permettant aux stagiaires d'évaluer aussi bien la forme que le contenu de la formation.