

Modalité : **Distanciel** **Présentiel**

Lundi 23/01		Mardi 24/01		Mercredi 25/01		Jeudi 26/01		Vendredi 27/01	
Matin	A-M	Matin	A-M	Matin	A-M	Matin	A-M	Matin	A-M

Titre de la formation, webinaires et objectifs										
L'Art de l'Email : les 8 réflexes à adopter pour mieux communiquer-JN (1h) code 100874 Améliorer l'efficacité et la qualité de vos emails et l'impact de ses écrits.			Webinaire 11h30-12h30							
Maitriser la technique du pitch-JN (1J) code 100853-1 Convaincre en maîtrisant les techniques de communication courtes et impactantes.						S1				
Poparazzi, panorama des réseaux sociaux émergents-JN (3h) code 100848 Appréhender ces nouveaux réseaux sociaux et leur potentiel professionnel.				S1						
L'administration a-t-elle besoin des influenceurs ?-JN (3h) code 100851 Comprendre le rôle des influenceurs dans le cadre professionnel.						S1				
Pourquoi faut-il suivre Hugo Décrypte ?-JN (3h) code 100850 Appréhender les nouvelles façons de s'informer via les réseaux Sociaux.					S1					
Qualité de vie au travail										
Les clés pour bien appliquer le droit à la déconnexion-JN (1h) code 100875 Passer d'une posture passive à une vision active et effective du droit à la déconnexion. Appliquer les bonnes pratiques pour gérer sa déconnexion.								Webinaire 13h30-14h30		
Comprendre le stress des écrans et ses conséquences pour mieux s'en protéger-JN (3h) code 100880 Décrypter les mécanismes de stress lié aux écrans et ses conséquences. Appliquer les exercices qui favorisent une reconnexion du système nerveux.			S1						S2	
Pratiquer les exercices corporels de désactivation express du mauvais stress-JN (10 min) code 100881 Désactiver le mauvais stress et activer le bon stress grâce à deux exercices de recorporation active.			En live (13h30 – 13h45)		En live (13h30 – 13h45)				En live (13h30 – 13h45)	
Apprendre les bonnes pratiques corporelles pour réduire les effets du stress-JN code 100879 Créer les conditions pour une déconnexion mentale et physique efficiente. Gérer le stress lié aux écrans.		Webinaire 13h00 à 14h00								
Aménager son poste de travail à domicile-JN (2h30) code 100849 Créer les conditions favorables pour travailler à son poste de travail et prévenir les troubles musculo-squelettiques liés au travail sur écran.		S1				S2				
Bureautique										
Excel 2013 - Concevoir des graphiques-JN (3h) code 100828 Maîtriser la conception d'un graphique et sa gestion. Concevoir rapidement un graphique. Modifications avancées d'un graphique.			S1							
Excel 2013 - Créer un tableau avec des statistiques-JN (3h) code 100825 Maîtriser le principe des calculs simples, connaître les fonctions statistiques essentielles et savoir gérer des données.		S1								
Outlook 2013 – Gagner en efficacité-JN (1J) code 100826 Transformer sa messagerie Outlook en un outil personnalisé de gestion du temps en l'optimisant.						S1				
Automatiser le traitement de ses emails pour gagner 1h par jour-JN (1h) code 100847 Gérer activement sa boîte mail. Trier et prioriser l'information pour gagner en efficacité. Expérimenter en direct les meilleures règles de messagerie.				Webinaire 11h30-12h30						

Lundi 23/01	Mardi 24/01	Mercredi 25/01	Jeudi 26/01	Vendredi 27/01
-------------	-------------	----------------	-------------	----------------

Titre de la conférence et objectifs					
Améliorer l'impact environnemental du numérique de l'administration publique-JN (1h30) code 100884 Y. Billon (SNUM Bercy), V. Rozière (MiNumEco, DINUM), ADEME, Léa Lejeune (journaliste) Présenter les actions mises en place ou en projet dans les administrations publiques pour évoluer vers un numérique plus soutenable.				Table ronde 12h30 – 14h00	