

## Recht op deconnectie - Theorie en praktijk

### DOELSTELLINGEN

---

Het recht op deconnectie is bedoeld om werknemers te beschermen tegen werkoverbelasting en de constante druk om buiten de werkuren geconnecteerd te blijven.

Het doel is om een gezond evenwicht tussen werk en privéleven te bevorderen, door werknemers de mogelijkheid te bieden zich buiten de werkuren op hun privé- en gezinsleven te concentreren en zo een mogelijke burn-out te voorkomen. Omwille daarvan is waakzaamheid en het herkennen van knipperlichten essentieel.

In deze E-learning zal je:

- het juridisch kader leren kennen;
- de meest voorkomende soorten van risico's leren herkennen;
- handvaten en oplossingen aangeboden krijgen ter preventie.

### SAMENVATTING

---

Categorie:

- Persoonlijke ontwikkeling

Niveau:

Basic

Type opleiding:

E-learning

Prijs:

In kader van paritair initiatief, worden de paritaire prijsrichtlijnen toegepast.

### DOELGROEP

---

De opleiding kan door verschillende doelgroepen worden gevolgd:

- HR medewerkers;
- bankmedewerkers;
- medewerkers die meer wensen te vernemen over het recht op deconnectie en hoe hier mee om te gaan;
- ...

### VEREISTE VOORKENNIS

---

**Personal development opleiding:** deze opleiding vereist geen specifieke voorkennis.

### PROGRAMMA

---

## INHOUD

Deze E-learning bestaat uit een theoretisch gedeelte, aangevuld met video's, oefeningen en praktijkvoorbeelden zodat je interactief kan leren.

- Inleiding
  - Relevantie van het thema 'recht op de connectie'
  - Reflectie over het thema vanuit eigen ervaringen
- Risico's en hyperconnectie
  - Omschrijving van de diverse begrippen zoals FOMO, hyperconnectie, ...
  - Bewustmaking van de risico's van hyperconnectiviteit op vlak van mentaal, fysiek en sociaal welzijn aan de hand van diverse scenario's
  - Effect van deze risico's op het welzijn van de medewerker
- Acties om te disconnecteren
  - Wetgevende en historische context
  - Wat kan je doen om te disconnecteren? Tips & tricks
  - Hoe monitor je het gebruik van digitale hulpmiddelen?

## PRAKTISCHE INFORMATIE

- **Duurtijd:** 1 uur
- **Opleidingsmateriaal:** Interactieve module.
- **Extra informatie:** Na afloop van de E-learning is er een test die je theoretische kennis aftoetst. De test bestaat uit meerkeuzevragen (slaagpercentage 60%).

## METHODOLOGIE

---

Een '**E-learning**' is 100% zelfstudie. Je logt individueel in op het MyFA leerplatform en verwerkt op eigen tempo leerinhoud die je aangeboden wordt via een interactieve presentatie. Je kan deze online training volgen waar, wanneer en zo vaak je maar wil. Het lesmateriaal bestaat uit een digitale format met tekst, video, afbeeldingen, animaties, testvragen en/of verwijzingen naar relevante documenten en/of websites.

**Opleidingsmateriaal:** Interactieve module.