Formation courte

Générations hyperconnectées : Psychologie des usages numériques

Soutenir un usage numérique maîtrisé

100% en ligne | 6 ECTS

Labellisée et reconnue par :

FSP

FernUni.ch
UniDistance.ch

Universitäres Institut akkreditiert nach HFKG
Institut universitaire accrédité selon la LEHE

Programme et ses avantages

À l'heure où le numérique occupe une place prépondérante dans notre quotidien, les écrans offrent de réelles opportunités d'apprentissage, d'information et de communication. Leur présence croissante soulève néanmoins des problématiques non négligeables : baisse de l'attention, sommeil perturbé, isolement social et comportements à risque. Les données scientifiques témoignent ainsi d'une augmentation préoccupante de la surconsommation aussi bien chez les enfants que chez les adolescent-e-s et les adultes.

La formation « Générations Hyperconnectées : psychologie des usages numériques », développée et enseignée par des chercheurs et chercheuses actifs et actives dans le domaine de la psychologie, vise à une meilleure compréhension des mécanismes conduisant à une utilisation excessive des écrans. Les trois modules d'enseignement offrent des repères afin d'analyser les effets des écrans sur le développement et le bien-être tout comme des outils concrets pour favoriser un usage équilibré.

L'encouragement de pratiques numériques éclairées, responsables et adaptées, afin de préserver la santé, la relation à autrui et la qualité de vie : tel est l'objectif de cette formation courte universitaire.

3 modules à combiner

Choisir un seul module, en combiner deux ou suivre l'intégralité des trois. Vous composez votre formation en toute flexibilité.

Module 1 : enfants et écrans (2 ECTS)
Comprendre l'impact des écrans sur le développement cérébral et repérer les risques liés à la surexposition : langage, sommeil, attention.

Module 2 : adolescent-e-s à l'ère digitale (2 ECTS)
Identifier les facteurs de vulnérabilité à l'adolescence et renforcer l'autonomie ainsi que le pouvoir d'action des jeunes.

Module 3 : réseaux, gaming, jeux d'argent – de l'usage à la dépendance (2 ECTS)
Reconnaître les mécanismes psychologiques des conduites en ligne problématiques et analyser l'impact des modèles de conception des plateformes numériques.

Prof. Dr Pamela Banta Lavenex,
Doyenne de la Faculté de psychologie
« Indispensable, cette formation propose des informations et des stratégies fondées sur des preuves concrètes pour une utilisation raisonnée des écrans sans tomber dans l'interdiction absolue. »

Quelles compétences ?

Au terme de cette formation courte, vous serez en mesure de :

- **Comprendre** les effets des écrans sur le développement cérébral des jeunes enfants.
- **Maîtriser** les connaissances théoriques et scientifiques actuelles sur les usages numériques des adolescent-e-s et jeunes adultes.
- **Analyser** les comportements numériques et leurs impacts.
- **Identifier** les facteurs de vulnérabilité et de protection liés aux pratiques en ligne.
- **Adopter** une posture professionnelle adaptée pour accompagner et soutenir les jeunes.
- **Mettre en place** des actions de prévention et d'intervention efficaces.
- **Développer** un esprit critique et déconstruire les représentations autour du numérique.

Quels objectifs ?

La surconsommation numérique impacte chacun différemment selon l'âge. Basée sur les dernières recherches scientifiques dans le domaine de la psychologie et des neurosciences, cette formation courte, organisée en 3 modules, vise à briser les mythes et idées reçues et vous permet de :

- Comprendre les **effets de la surconsommation numérique** sur le développement et le bien-être.
- Mettre en place des **solutions et outils** pour accompagner un usage équilibré.
- Développer des **stratégies de prévention** à mettre en place en amont.

Pour qui ?

Cette formation courte s'adresse en particulier **aux professionnel-le-s** de l'éducation, de la psychologie, de la santé, de la prévention et de la pédagogie, impliqué-e-s dans l'accompagnement des publics concernés par la surexposition aux écrans.

Dr Fabienne Marchand,
Responsable du service Formation continue
« Avec Générations Hyperconnectées, UniDistance Suisse propose une formation résolument novatrice, construite sur les résultats les plus récents de la recherche en psychologie du numérique. Conçue et enseignée par les chercheurs eux-mêmes, elle offre un regard rigoureux et actuel sur les usages des écrans et donne aux professionnels des outils concrets pour accompagner un usage plus équilibré et éclairé. »

Quel type d'enseignement ?

Conçue pour s'intégrer à votre activité professionnelle et votre vie privée, cette formation 100 % en ligne vous permet d'étudier où vous voulez, quand vous voulez.

Informations pratiques

Temps de travail
50 à 60 heures par module

Durée
12 semaines

Crédits
2 crédits ECTS par module

Langue
Français

Prix
CHF 4 300.– pour les 3 modules
CHF 1500.– pour 1 seul module

Conditions d'admission
- Bachelor/Master d'une haute école ou université en psychologie, sciences sociales, santé, neuro-sciences, sciences cognitives ou domaine/diplôme jugé équivalent
- Admission sur dossier

Contact

Téléphone	+41 27 922 01 59
Email	formation-continue@unidistance.ch
Site internet	UniDistance.ch/formation-continue

Adresse

UniDistance Suisse	Schinerstrasse 18, 3900 Brigue

Découvrez notre formation