BeInCap — Christelle DISER, entrepreneure individuelle · Pointe des Grives, 97200 Fort-de-France
05 96 49 07 08 · contact@beincap.fr · www.beincap.fr · SIRET 902 843 234 00011
Déclaration d'activité n° 02973404097 (préfet de région Martinique) — cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État · Certification Qualiopi n° 420311-1 (CERTIFOPAC) — actions de formation

PROGRAMME DE FORMATION

La méthode Anti-Chaos Numérique

Retrouver clarté mentale et énergie · Formation e-learning — 10 h

Informations générales

Public visé	Toute personne ressentant une surcharge mentale ou attentionnelle : professionnels, indépendants, salariés, managers, particuliers souhaitant retrouver clarté et équilibre
Prérequis	Disposer d'un ordinateur et d'une connexion internet, être à l'aise avec l'outil informatique
Durée	10 h estimées
Format et modalités	E-learning asynchrone, 100 % en ligne et à son rythme, sur la plateforme Cohévy (7 modules)
Durée d'accès	3 mois à compter de l'ouverture de l'accès à la plateforme
Dates	Entrées et sorties permanentes : inscription possible à tout moment
Tarifs	297 € (formation en autonomie, accès de 3 mois). Tarifs nets de taxes — TVA non applicable, art. 293 B du CGI.
Financements	Financement personnel ; employeur / OPCO sur devis et convention. Formation non éligible au CPF.
Délai d'accès	Particulier : accès transmis par e-mail sous 48 h maximum après le paiement. Entreprise / OPCO : accès sous 48 h après la signature de la convention.
Responsable pédagogique	Christelle DISER — contact@beincap.fr — 05 96 49 07 08
Support technique	Plateforme Cohévy : support@cohevy.fr · BeInCap : contact@beincap.fr

Objectifs de la formation

À l'issue de la formation, le participant sera capable de :

- comprendre les mécanismes de la surcharge mentale et attentionnelle
- identifier les facteurs personnels et environnementaux qui fragilisent son attention
- mettre en place des ajustements concrets pour soutenir son attention au quotidien
- adopter une relation plus équilibrée et consciente au numérique
- préserver son énergie mentale dans la durée

Contenu de la formation (7 modules progressifs)

Chaque module comprend des apports pédagogiques (vidéos, schémas), des exercices pratiques, des supports téléchargeables (PDF), des audios guidés et des temps d'auto-évaluation.

1. Pourquoi mon cerveau est saturé (et comment en sortir)
2. Prendre conscience du chaos numérique et de ses effets invisibles
3. Reprendre le pouvoir sur son attention
4. Reprendre la main sur son énergie mentale et émotionnelle
5. Préserver son attention au quotidien
6. Cultiver une relation saine au numérique
7. Consolider et faire durer le changement

Méthodes pédagogiques

- Pédagogie active et progressive, alternance d'apports théoriques et d'exercices pratiques
- Auto-diagnostics et outils d'auto-observation
- Supports variés : vidéo, audio, écrit

- Approche non injonctive, respectueuse des rythmes individuels

Assistance

- Formation en autonomie, avec assistance pédagogique et technique par e-mail (contact@beincap.fr), réponse sous 48 h ouvrées

Procédure d'accès

- Particulier : paiement en ligne → e-mail de confirmation avec les documents contractuels → accès à la plateforme sous 48 h
- Entreprise / OPCO : devis → convention → accès à la plateforme
- Documents fournis : programme, CGV, règlement intérieur, convention le cas échéant

Modalités d'évaluation

Les évaluations visent la validation des acquis, sans logique de performance.

- Auto-évaluations avant / après
- Quiz de vérification des acquis en cours et en fin de parcours
- Exercices pratiques d'appropriation
- Questionnaire de satisfaction en fin de parcours

Sanction de la formation

Attestation de fin de formation et certificat de réalisation, sous réserve de la réalisation des activités prévues.

Résultats

Taux de satisfaction, d'achèvement et d'atteinte des objectifs publiés chaque année ; premiers résultats en cours de collecte.

Accessibilité et handicap

Référente handicap : Christelle DISER — contact@beincap.fr — 05 96 49 07 08.

Contactez-nous avant l'inscription : les modalités (rythme, supports, outils, lieu) sont adaptées au cas par cas, et une réorientation vers un partenaire spécialisé est proposée si nécessaire. L'accessibilité PMR du lieu est précisée dans la convocation.

Réclamations et amélioration continue

Réclamations via le formulaire en ligne outils.beincap.fr/?reclamation, par e-mail à contact@beincap.fr ou par courrier : accusé de réception sous 7 jours ouvrés, réponse écrite sous 10 jours ouvrés.

Les réclamations, les évaluations et les questionnaires de satisfaction (à chaud et à froid) sont analysés pour améliorer en continu contenus et supports.

Médiation de la consommation

Pour les clients particuliers, après une réclamation écrite (formulaire en ligne ou e-mail) restée sans solution : CM2C — 49 rue de Ponthieu, 75008 Paris — www.cm2c.net.

Données personnelles

Seules les données nécessaires à l'inscription, au suivi pédagogique et au financement sont collectées. Le dossier de formation (convention ou contrat, émargements, relevés de connexion, évaluations, attestations) est conservé au moins 4 ans après la fin de la formation. Droits d'accès, de rectification et d'effacement : contact@beincap.fr — détails sur www.beincap.fr/mentions-legales/#confidentialite.

Documents applicables

Conditions générales de vente : www.beincap.fr/cgv · Règlement intérieur des stagiaires : www.beincap.fr/reglement-interieur. Ils sont remis avant l'inscription définitive, avec la convention (entreprise) ou le contrat de formation (particulier).