

CONDUITE ET ACCOMPAGNEMENT DU CHANGEMENT

TÉLÉTRAVAIL

FICHE 32. OPTIMISER SES CONDITIONS DE TELETRAVAIL

 **DURÉE CONSEILLÉE** : une journée

 **PRIX** : nous consulter

 **PRÉREQUIS (CONNAISSANCES)** : Aucun

 **POUR QUI ?** : Tout acteur travaillant en télétravail

Nous vous invitons à nous communiquer toutes spécificités individuelles (par exemple un handicap ou situation de handicap) pouvant nécessiter une adaptation de la formation.

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES GENERAUX DE LA FORMATION

- CONNAÎTRE LES DIMENSIONS DU TÉLÉTRAVAIL ET SON CADRE JURIDIQUE
- IDENTIFIER LES BONNES PRATIQUES POUR FAVORISER BONNE SANTÉ ET PERFORMANCE
- OPTIMISER SA COMMUNICATION A DISTANCE AVEC SES COLLÈGUES ET SON MANAGER

Les objectifs pédagogiques opérationnels sont détaillés dans le programme par module.

PROGRAMME (ADAPTABLE SUR MESURE SELON VOS ENJEUX ET BESOINS*)

AVANT :

Autodiagnostic, recueil des attentes préliminaires et documents de préparation multiformats (exemples : vidéos, infographies, ...).

PENDANT :

MODULE 1 : LES FONDAMENTAUX DU TELETRAVAIL

- Connaître les définitions et enjeux
- Connaître le cadre juridique et nouvelles réglementations
- Connaître l'état des lieux du télétravail
- Identifier les dimensions de la qualité de vie du (télé)travail
- Définir la notion de contrat psychologique entre manager et collaborateur

 **Activité** : Autodiagnostic de ses conditions de télétravail


MODULE 2 : VERS UNE OPTIMISATION DE SES CONDITIONS DE TELETRAVAIL

- Savoir établir un espace de travail privilégié
- Pouvoir identifier le matériel nécessaire et prendre en compte la notion d'ergonomie du poste de travail
- Savoir établir des règles de vie pour soi et son entourage
- Pouvoir planifier le rythme de sa journée (exemple de la méthode POMODORO)
- Identifier les bonnes pratiques pour préserver sa santé

 **Activité** : Vers un plan d'action personnel d'amélioration de ses conditions de télétravail

***PARLONS ENSEMBLE DE VOTRE PROJET, CONTACTEZ-NOUS :**

PAR EMAIL : 
CONTACT@EKILIBRE-CONSEIL.COM

PAR TÉLÉPHONE : 
01.53.45.54.21

VIA NOTRE SITE INTERNET : 
<https://ekilibre-conseil.com/>

MODULE 3 : FOCUS SUR LA COMMUNICATION

- Savoir favoriser les interactions avec son équipe et son manager
- Comprendre l'importance des rituels
- connaître les outils digitaux adaptés à ses besoins
- Identifier les risques d'une communication à distance et y faire face



Activité : Mise en pratique de méthodes de communication à distance

APRÈS :

Accès privilégié à l'espace Ekilibre Académie pour consulter vos documents à remplir, les supports de formation et notre section « pour aller plus loin » pour approfondir vos connaissances.

EVALUATION ET ATTESTATION DE LA FORMATION :

- ✓ Evaluation des acquis (Test QCM, cas pratique, mise en situation, étude de cas)
- ✓ Evaluation de la satisfaction à chaud (questionnaire individuel et note de synthèse pour le groupe)
- ✓ En option : Evaluation à froid
- ✓ Attestations : des acquis et de suivi pour chaque participant

L'EXPERIENCE EKILIBRE ACADEMIE, C'EST AUSSI :

- Une approche pédagogique adaptée à une formation active et participative.
- Des formateurs passionnés, experts et à votre écoute.
- Des formations qui placent l'apprenant au cœur du processus d'apprentissage.
- ➔ Permettant un taux de réussite de 100 %


LES OPTIONS :

- Durée de la formation ajustable
- Format également disponible en anglais
- Consolidation des apprentissages par la mise en œuvre d'ateliers de retour d'expérience à 3 mois
- Format adaptable en 100% distanciel et interactif
- Formation mixte (Présentiel et distanciel)
- ➔ En cas de format distanciel : nécessité de disposer d'un ordinateur et d'une connexion internet.

SOMMAIRE

***PARLONS ENSEMBLE DE VOTRE PROJET, CONTACTEZ-NOUS :**

PAR EMAIL : 
CONTACT@EKILIBRE-CONSEIL.COM

PAR TÉLÉPHONE : 
01.53.45.54.21

VIA NOTRE SITE INTERNET : 
<https://ekilibre-conseil.com/>