

DE 510 – Effectuer un télétravail efficace et serein - 2 jours -

Public concerné :

Toute personne désireuse d'allier efficacité et qualité de vie en situation de télétravail.

Objectifs :

Être capable:

- De définir les besoins d'adaptations liées.
- De se préparer à développer sereinement ses axes de réussite.
- De mettre en place de nouvelles routines de travail, de vie, de communication.
- D'optimiser son relationnel pour atteindre ses objectifs.

Prérequis :

Cette formation ne nécessite aucun prérequis.

Durée

(14 heures)



Prix inter *

980 € HT / pers

Devis intra individuel & forfait groupe sur demande

Les points forts

- Une **approche adaptable** aux réalités de chacun.
- Des outils d'**analyse**.
- Une **application** orientée savoir faire et savoir être.

Programme de la formation

1. Intégrer les règles de bases en télétravail.

- Intégrer les 3 principes du télétravail.
- Définir les avantages et risques du télétravailleur.

2. Agir sur les conditions du télétravail.

- Créer un cadre de travail favorable.
- TMS : adapter ses positions de travail.
- Rythmer son temps de travail pour rester en bonne santé.
- Créer l'équilibre entre vie privée et vie professionnelle.
- Améliorer et agir sur les « irritants ».

3. Agir sur soi pour un télétravail pragmatique et serein.

- Agir sur ses messages contraignants.
- Agir sur son niveau de conscience.

4. Organiser une journée et des objectifs en cohérence.

- Poser les bases d'une méthodologie au quotidien.
- Analyser son fonctionnement réel.
- Se donner des objectifs spécifiques d'application.

5. Construire avec son environnement.

- Planifier des temps d'échange.
- Appliquer la vision triangulaire.

Le + CD COACHING

Vous bénéficiez d'une heure de soutien d'intégration des connaissances **include**.

Ce suivi téléphonique ou "Visio", individuel et personnalisé, est à utiliser dans les 30 jours après la formation.



Contact :

Tel 06 38 70 89 19
contact@cdcoaching.fr

* Calendrier des dates inter disponible sur cdcoaching.fr