

# Module 1

# Trouver un nouvel équilibre en télétravail



## **Objectifs**

- Mieux comprendre ses mécanismes réactionnels lorsque l'on vit un changement
- Prendre conscience des contraintes du télétravail et s'ajuster en conséquence
- Savoir identifier l'impact du télétravail sur nos besoins relationnels et professionnels
- Choisir le canal de communication adapté au contexte et l'objectif (courrier, e-mail, chat, sms, téléphone, etc.)

## **Public**

Toute personne désirant améliorer ses connaissances et compétences en situation professionnelle.

Cette formation s'adresse à tous niveaux hiérarchiques et à tous les domaines.

## Nombre de participants

4 à 12

## **Prérequis**

Il n'y a pas de prérequis

## **Nos Formateurs**

Formateurs experts, qualifiés Gordon Communication Efficace, et dans d'autres domaines tels que la PNL, Logique Emotionnelle, Analyse transactionnelle...

Nos formateurs ont tous au moins 15 ans d'expériences managériales. Ils sont supervisés et bénéficient d'un processus de formation pédagogique pluriannuel.

Retrouvez leurs références sur notre site

## **Durée et organisation**

- · Session inter-entreprises
- Durée: 2 session de 2h30
- SESSION 1: Explorer et Expérimenter
- SESSION 2: Approfondir et Pratiquer

### Organiser une session

Nous contacter

Le module seul : 300 € HT Parcours sur mesure: Nous contacter

## Accessibilité

La formation est accessible aux personnes en situation de handicap sans discrimination.

Pour toute demande nous contacter refhandicap@gordoncrossings.com

Dernière mise à jour : Avril 2022

## Pour nous tous, le fait d'intégrer du télétravail dans notre semaine est un changement bien plus profond qu'on n'imagine! Savoir s'organiser dans son travail à distance, bien gérer son temps et son énergie pour maximiser son efficacité, maintenir le juste équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle : ce sont des points cruciaux pour s'épanouir en télétravail - et cela ne s'improvise pas.

## **Programme**

- Les réactions instinctives face à un obstacle
- Ce que nous indiquent nos émotions et leur utilité
- Accueil des émotions
- Les phases que nous traversons lors d'un changement comme la normalisation du télétravail
- Quelle posture adopter à chaque phase pour rester serein et efficace?
- Définition et catégorisation de nos besoins dans le cadre professionnel
- Quels besoins sont impactés dans le télétravail?
- Pyramide des moyens exigences
- Quelles solutions pour trouver un nouvel équilibre à distance?

# Compétences acquises

- Je sais identifier mes besoins à satisfaire pour être serein dans le télétravail
- Je priorise mes besoins pour être efficace dans le travail à distance
- l'identifie mes émotions
- Je comprends ce que mes émotions véhiculent
- Je mets en place les actions qui me permettent de trouver mon nouvel équilibre

# Pédagogie

Cette formation est dispensée intégralement à distance, en mode « inter-entreprise » : vous bénéficiez de la richesse qu'apporte la diversité des parcours et des expériences des participants car les interactions sont permanentes.

La méthode alterne transmission de contenu par le formateur, vidéos et mises en situation entre apprenants supervisés par le formateur. Chaque participant peut s'évaluer à la fin de la formation par un quizz en ligne. Il est demandé aux stagiaires de suivre la formation dans un endroit calme bénéficiant d'une bonne connexion internet.

Cette formation peut également être organisée en mode intra-entreprise : n'hésitez pas à nous contacter pour parler de votre projet.

# Évaluation

Le suivi de l'acquisition des compétences est réalisé en cours et en fin de formation, lors des mises en situation. Feedback pédagogique et bienveillant du groupe et du formateur.

Une évaluation de la satisfaction de chaque stagiaire est réalisée à l'issue de la formation. Elle est complétée par l'appréciation du formateur à chaque session.

En fin de formation, chaque participant recevra une attestation de présence.

# Nous contacter

























GORDON

**TRAINING**