

Objectifs

- Mieux comprendre ses mécanismes réactionnels lorsque l'on vit un changement d'habitude
- Prendre conscience des contraintes du télétravail et s'ajuster en conséquence
- Savoir identifier l'impact du télétravail sur nos besoins relationnels et professionnels
- Mettre en place le cadre qui permet de s'épanouir et être efficace en télétravail
- Améliorer son équilibre vie professionnelle / vie personnelle grâce au télétravail

Public

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

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

Prérequis

Il n'y a pas de pré-requis

Durée et organisation

- Durée : 2 sessions de 2h30 espacées de quelques jours en classe virtuelle (formation à distance)
- **SESSION 1** : Explorer et Expérimenter
- **SESSION 2** : Approfondir et Pratiquer

Nos Formateurs

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

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

Prochaines dates

Les 17 et 19 mai 2021

Les 14 et 16 juin 2021

Les 13 et 15 septembre 2021

Les 15 et 17 novembre 2021

Tarif :

Le module seul : 300 € HT

Nous contacter :

admin@gordoncrossings.com

Accessibilité	* * * * *
Utilité	* * * * *
Mise en pratique	* * * * *

Formation à distance

TRAVAILLER A DISTANCE ET OPTIMISER SON EFFICACITE PERSONNELLE

Module 1 : Trouver un nouvel équilibre en télétravail

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

J'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.

EVALUATION

Le suivi de l'acquisition des compétences est réalisé en cours et en fin de formation, lors des mises en situation. Feedback pédagogiques 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.