

Objectifs

- Connaître ses leviers énergétiques.
- Avoir de la clarté sur la différence entre le présentiel et le distanciel.
- S'inspirer et s'approprier les bonnes pratiques dans le télétravail.
- Savoir mettre en place une organisation de son travail et de son temps qui nous correspond.

Public

Cette formation s'adresse à tout niveau hiérarchique et à tout domaine d'activité.

Prérequis

Il n'y a pas de prérequis

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 Émotionnelle, 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.

Tarif :

Le module seul : 300 € HT

Prochaines dates

Les 16 et 19 octobre 2020

Les 27 et 30 novembre 2020

Nous contacter :

admin@gordoncrossings.com

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

FORMATION À DISTANCE

Travailler à distance et optimiser son efficacité personnelle

MODULE 2

Gérer son temps et son énergie en télétravail

PROGRAMME

Le Bilan Énergétique.

Optimisation de son capital énergétique à distance.

Outil d'auto-évaluation de son efficacité en télétravail.

Mes diabolins du temps.

Différences dans la manière de s'organiser en télétravail.

Bonnes pratiques dans la gestion du temps (Pomodoro, Get Things Done).

Organisation de son temps en télétravail pour être efficace dans la durée.

COMPÉTENCES ACQUISES

Je sais ce qui me donne de l'énergie et ce qui m'en prend.

Je suis conscient de mes propres freins dans la gestion de mon temps en télétravail.

Je m'organise de manière à rester en énergie.

Je sais adapter mon organisation de mon temps de travail à distance selon le contexte.

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.