

## 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

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 12 et 14 octobre 2020

Les 23 et 25 novembre 2020

## Nous contacter :

admin@gordoncrossings.com

## FORMATION À DISTANCE

### Travailler à distance et optimiser son efficacité 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.**

### 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.

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