

## Bien vivre le Télétravail - 2023

**Durée**  
1 jour  
7 heures

**Prérequis**  
Aucun

**Tarifs**  
Inter : 450 euros/pers  
Intra : nous consulter

**Organisation en distancielle ou multimodale**

**Délais d'accès** : jusqu'à 3 semaines avant le démarrage de la formation

**Contact**  
S. Chery  
06 81 65 81 92  
sylvain@ecosyscoaching.fr

**Personnes en situation de handicap**  
Accueil et accompagnement personnalisé  
En partenariat avec l'AGEFIPH et le FIPHFP  
Référént Handicap Ecosys : Sylvain Chery

### Objectifs

- S'organiser efficacement en situation de Télétravail
- Harmoniser son temps professionnel et personnel
- Savoir maintenir un lien avec son responsable
- Rester en confiance avec ses collègues

### Contenu

- Identifier les enjeux du télétravail au sein de son entreprise
- Prendre en compte les types de distances générées par le télétravail
- Détecter sa résistance à ce changement d'organisation
- Prendre appui sur ses ressources pour rester proactif
- Développer son efficacité
- Rester assertif à distance
- Contribuer à maintenir un niveau de confiance mutuelle adapté à la situation de télétravail
- Positionner les relations avec ses collègues dans l'interdépendance
- Savoir exprimer ses besoins
- Choisir les outils pertinents
- Organiser son espace de travail
- Prévenir les TMS

### Modalités pédagogiques

- Questionnaire Ante-formation
- Test (s) et jeux de rôles
- Approche ludique
- Neuropédagogie
- Réflexivité individuelle
- Réflexion en sous-groupe

### Modalités de suivi des stagiaires

Contact téléphonique intersessions et jusqu'à 6 mois après le dernier jour de la formation  
Quiz de connaissances / Evaluation de la satisfaction à chaud  
Auto-évaluation des acquis à chaud et à froid  
Bilan à chaud et à froid avec les commanditaires et décideurs

### Votre formateur

10 ans d'expérience de formateur / 20 ans d'expérience dans le sport professionnel  
Praticien en neurosciences  
Approche systémique / Analyse transactionnelle / PNL  
*Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 73 31 07267 31 auprès du Préfet Midi-Pyrénées*