

Bien vivre le Télétravail – 2026

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@eclosyscoaching.fr

Personnes en situation de handicap

Accueil et accompagnement personnalisé
En partenariat avec l'AGEFIPH et le FIPHFP
Référent Handicap Eclosys : 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
- Déetecter sa résistance à ce changement d'organisation
- Prendre appui sur ses ressources pour rester proactif
- Développer son efficience
- 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
- Théâtre d'impro
- 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

15^{ème} année d'expérience de coach professionnel et formateur /

20 ans d'expérience dans le sport professionnel

Praticien en neurosciences – Certifié en animation de GAP

Approche ludique, systémique et théâtre d'impro / Analyse transactionnelle / PNL

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 73 31 07267 31 auprès du Préfet Midi-Pyrénées