

TÉLÉTRAVAILLER SEREINEMENT



Pour établir un rapport sain et équilibré au télétravail, et prendre soin de son énergie dans toutes ses dimensions : relationnelle, émotionnelle, physique et mentale.



FORMATION INDIVIDUELLE AVEC UN COACH CERTIFIÉ DÉDIÉ



8 HEURES DONT 3 HEURES D'ENTRETIENS INDIVIDUELS



À DISTANCE ET À SON RYTHME, SUR 8 SEMAINES



Objectifs

Objectifs pédagogiques :

A l'issue de la formation, les participants auront acquis :

- Des outils pour mieux gérer leur bien-être, leur temps, leur charge mentale et leur lien avec l'entreprise
- Des méthodes pour travailler efficacement et sereinement dans un environnement digital

Objectifs opérationnels :

A l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Gérer leur énergie et leur performance en télétravail de manière autonome et efficace
- Protéger et maintenir leur santé physique
- Prendre soin de leur équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle, et ainsi viser à réduire des risques liés à cette nouvelle façon de travailler (stress, charge mentale, décrochage...)



Public concerné et pré-requis

Tous ceux et celles qui télétravaillent régulièrement, et qui ont besoin d'optimiser leur manière de fonctionner pour à la fois se sentir mieux, et développer leur efficience dans ce mode de travail.

Pré-requis : être ou avoir prévu d'être régulièrement en télétravail, et disposer d'un accès internet.

Modalités et délais d'accès

En vue de l'inscription, nous contacter par mail ou téléphone : contact@bloomr-impulse.com ou +33 9 71 40 36 75.

La formation débute quand vous le souhaitez, au plus tôt le lendemain de l'inscription.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Pour tout besoin spécifique, nous vous invitons à contacter notre référent handicap par mail ou téléphone : contact@bloomr-impulse.com ou +33 9 71 40 36 75.

Dates, durée, lieux et tarifs

Dates : à définir d'un commun accord.

Lieu : formation à distance, via internet.

Tarifs : 1725 euros HT, TVA à 20% 337 euros, soit 2070 euros TTC.

Durée :

- 7 heures sur 8 semaines, selon les modalités suivantes : alternance de 2 heures d'entretiens individuels avec un coach professionnel certifié, et de 5 heures d'activités de formation,
- puis 1 heure de suivi individuel par le coach sur 8 semaines, pour assurer l'ancrage des apprentissages dans le temps.



Modalités pédagogiques et techniques

Un coach professionnel certifié est référent de la formation : il accompagne individuellement chaque participant.

La formation est réalisée 100% à distance sur la plateforme Bloomr Impulse, elle allie réflexion et mise en application, à travers des exercices (tests, quiz, exercices projectifs), des outils opérationnels à appliquer en situation de travail, et du contenu inspirant (audio et vidéo).

Au début de la formation, un questionnaire de positionnement est utilisé pour réaliser un diagnostic de la situation de départ de la personne accompagnée, et sert de support à la définition d'objectifs personnalisés.

Tout au long de la formation, le coach assure un accompagnement individuel via des échanges écrits et des entretiens par visio ou par téléphone.

A l'issue de la formation, un questionnaire d'évaluation des acquis est utilisé, et un entretien de bilan est réalisé avec chaque participant.

Suite au bilan, l'accompagnement comprend un entretien de suivi à 1 mois et un entretien de suivi à 2 mois, pour assurer l'ancrage des apprentissages dans le temps.

Modalités d'évaluation et de sanction à l'issue de la formation

- Questionnaire de positionnement en début de programme
- Mises en situation tout au long de la formation
- Questionnaire d'évaluation des acquis en fin de programme
- Certificat de réalisation de fin de formation

Le programme détaillé

💡 Notion clé 📺 Mise en action 📄 Questionnaire / test

- **Bienvenue** : présentation du programme et de ses objectifs
- **Mode d'emploi** : se mettre en condition pour réussir 💡
- **Le télétravail en France** : mémo sur le cadre légal 💡
- **Faire un état des lieux** : auto-diagnostiquer son rapport au temps et se fixer des objectifs personnels pour le programme 📄
- **Préserver sa qualité de vie au télétravail** : auto-diagnostic et bonnes pratiques pour prendre soin de son bien-être physique et mental 📄💻
- **Organiser ses journées** : garder la main sur son temps et allier autonomie et efficacité 💡💻
- **Prendre des pauses ressourçantes** : conseils pour des parenthèses loin des écrans 💡💻
- **Préserver sa concentration** : se préserver des interruptions extérieures et des distractions 💡
- **Prendre soin du lien** : maintenir une communication fluide et de qualité et favoriser le contact humain dans les interactions 💡
- **L'art des visio-conférences** : bonnes pratiques pour un usage plus serein de la visio 💡
- **Garder la main sur sa boîte de réception** : méthodes et conseils d'utilisation pour alléger sa charge mentale 💡
- **Les mails, mode d'emploi** : une matrice de traitement des mails pour gagner du temps, de la productivité et de la sérénité 💡
- **Préserver l'équilibre vie pro et vie perso** : réguler la porosité entre les deux en posant des limites 💡💻
- **Impulser un changement à l'échelle collective** : animer une conversation avec ses collègues pour instaurer des bonnes pratiques communes 💡
- **Faire le point sur le chemin parcouru** : faire son bilan et ancrer ses apprentissages 📄