

 Nombre de stagiaires
De 5 à 12 max.

 Durée de la formation
14 heures

PUBLIC CONCERNÉ

Tout public

PRÉ REQUIS

Aucun

TARIF

INTRA : A partir de 2300 € HT

PROFIL DE L'INTERVENANT(E)

Formateur/trice spécialisé(e)

MODALITÉS

Formation en présentiel

DÉLAIS D'ACCÈS

Mise en place de la formation sous un délai de 1 à 2 mois à compter de la signature du devis



OBJECTIFS

- Adopter des méthodes de travail efficaces et productives en télétravail
- Apprendre à organiser son espace, son temps et ses outils pour optimiser les performances
- Maintenir un bon équilibre entre vie professionnelle et personnelle



PROGRAMME

Comprendre les enjeux du télétravail

Avantages et défis du télétravail

Obstacles courants et leur impact sur la performance

Organiser son espace de travail

Créer un environnement ergonomique et fonctionnel

Limiter les distractions pour favoriser la concentration

Gérer son temps et ses priorités

Techniques simples de gestion du temps (Pomodoro, Eisenhower)

Maintenir sa productivité tout en évitant la surcharge

Maintenir une communication efficace

Adapter les canaux de communication (email, visio, messageries)

Rituels d'équipe pour garder le lien et éviter les malentendus

Cultiver discipline et motivation

Éviter la procrastination avec des objectifs SMART

Techniques pour rester motivé et productif.

Équilibrer vie professionnelle et personnelle

Définir des frontières claires entre travail et vie privée

Techniques pour se déconnecter efficacement en fin de journée

Maîtriser les outils numériques

Découverte des outils essentiels : collaboration, gestion de tâches, stockage

Bonnes pratiques pour sécuriser ses données en télétravail



MOYENS PÉDAGOGIQUES ET D'ÉVALUATION

Convention de formation

Convocation

Questionnaire en amont de la formation sur les besoins et attentes des stagiaires

Questionnaire d'auto-évaluation en début de formation

Temps d'apprentissage : apports théoriques

Temps d'expérimentation : mises en situation

Questionnaire d'auto-évaluation en fin de formation

Temps d'échange et d'analyse sur le vécu des stagiaires

Feuilles d'émargement à signer par demi-journée

Questionnaire de satisfaction

Certificat de réalisation

Questionnaire à froid 3 mois après la fin de la formation



ACCESSIBILITÉ

Si vous êtes en situation de handicap temporaire ou permanent, ou si vous souffrez d'un trouble de santé invalidant, notre référent handicap est à votre disposition pour prendre en compte vos besoins, envisager les possibilités d'aménagement spécifiques et résoudre dans la mesure du possible vos problèmes d'accessibilité.

Contact : M. Matthieu KERLEROUX : 02 98 24 93 39

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS :

 2, BD André Malraux
29400 LANDIVISIAU

 02 98 24 93 39

 coordination@kenvad.fr