

Télétravail et vie personnelle, un équilibre à trouver

PUBLIC ET PREREQUIS

Cette formation s'adresse à toute personne ayant une part de son activité professionnelle en télétravail. Il n'y a pas d'autre prérequis pour cette formation.

Cette formation entre dans le cadre de la prévention des risques psychosociaux.

OBJECTIFS

Développer ses capacités à :

- identifier ce qui va favoriser une efficacité et une qualité de vie en télétravail, tout en gardant une harmonie globale de vie
- gérer ses priorités et s'organiser, en vue d'avoir un équilibre de vie
- maintenir son dynamisme et sa motivation au travail

ce qui contribue à prévenir les risques inhérents au télétravail.

CONTENU

Mise en route du stage (1 h)

1^{ère} partie (3 h) : les impacts du télétravail sur moi

- les impacts du télétravail dans ma vie personnelle
- les impacts du télétravail sur ma vie professionnelle
- les impacts du télétravail dans mes relations professionnelles

2^{ème} partie (2,5h) : comment progresser

- mes besoins pour mieux vivre l'équilibre
- plan d'action

Bilan (0,5h)

MOYENS PÉDAGOGIQUES

Approche méthodique guidée

Apports théoriques

Travaux en groupe (8 à 12 personnes maximum)

Fiches outils, grilles d'observation

ANIMATEUR

Formateur en relations humaines agréé par PRH (Personnalité et Relations Humaines)

SUIVI ET ÉVALUATION

Une **analyse des besoins** est effectuée avant le stage. Un **bilan** est proposé aux stagiaires en fin de stage.

Un **suiti** individuel est possible afin de favoriser la mise en application.

En fin de stage, une **attestation de formation** est remise, comprenant les résultats de l'**évaluation des acquis de la formation**.

ÉVALUATION DES ACQUIS DE FORMATION

L'évaluation des acquis est complétée en fin de formation, à partir de l'observation du stagiaire par le formateur au cours de l'intervention, en fonction du critère ci-dessous :

En cours d'acquisition : degré de 1 à 3 (de manière croissante)

Le stagiaire est apprécié par le formateur, sur les domaines suivants :

1	2	3	Clarté d'analyse des impacts du télétravail sur sa vie
1	2	3	Identification des besoins pour vivre un équilibre de vie
1	2	3	Capacité à élaborer un plan d'action réaliste et concret

REGLEMENT INTERIEUR

Notre règlement intérieur est remis à l'organisme et au(x) stagiaire(s).

Il appartient à l'organisme et à chaque stagiaire de s'engager à le respecter.