

# Bien vivre le télétravail

Conciliation travail - vie personnelle

Développement personnel

Télétravail

Management

CODE PRODUIT **M0401**

## Thématique

Entre moments individuels et moments de partage, prenez trois heures, faites un STOP pour penser et repenser votre qualité de vie en télétravail.

## Objectifs

- Faire un état des lieux de sa situation actuelle.
- Identifier ce qui pourrait être amélioré.
- Élaborer et panifier des pistes d'actions concrètes à pouvoir mener dès la sortie de l'atelier.

## Programme

**Durée :** 3 heures.

### Contenu de la formation :

- État des lieux à l'aide d'un outil de type « SWOT ».
- Voir au-delà du problème en identifiant son pouvoir d'action grâce aux cercles d'influence.
- Élaboration de solutions et planification d'actions concrètes dans sa zone de contrôle.

# Méthode

- Atelier réflexif et participatif.
- Entre moments individuels et moments d'échange, en petit et grand groupe.
- Quelques brefs apports théoriques.

# Public

Tout collaborateur.