



# ATELIER :

## COMMENT BIEN VIVRE SON TÉLÉTRAVAIL ?

<b>THÉMATIQUE</b>	Entre moments individuels et moments de partage, prenez trois heures, faites un STOP pour penser et repenser votre qualité de vie en télétravail.
<b>OBJECTIFS</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Faire un état des lieux de sa situation actuelle.</b></li><li>• <b>Identifier ce qui pourrait être amélioré.</b></li><li>• <b>Élaborer et panifier des pistes d'actions concrètes à pouvoir mener dès la sortie de l'atelier.</b></li></ul>
<b>PROGRAMME</b>	<p><b>Durée :</b> 3 heures.</p> <p><b>Contenu de la formation :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• État des lieux à l'aide d'un outil de type « SWOT ».</li><li>• Voir au-delà du problème en identifiant son pouvoir d'action grâce aux cercles d'influence.</li><li>• Élaboration de solutions et planification d'actions concrètes dans sa zone de contrôle.</li></ul>
<b>MÉTHODE</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Atelier réflexif et participatif.</li><li>• Entre moments individuels et moments d'échange, en petit et grand groupe.</li><li>• Quelques brefs apports théoriques.</li></ul>
<b>PUBLIC</b>	Tout collaborateur.
<b>LIEU D'INTERVENTION</b>	Au sein de l'entreprise ou à distance.

