

Code produit ONE012
 Famille Management - Développement personnel - Fonctionnement personnel
 UP Oui



ÉQUILIBRER VIE PROFESSIONNELLE ET VIE PRIVÉE **EN TÉLÉTRAVAIL**

THÉMATIQUE	Les nouveaux modes d'organisation du travail à distance et leur impact sur le bien-être.
OBJECTIFS	<ul style="list-style-type: none"> • Identifier et évaluer l'indice de satisfaction de chaque pilier de vie : vie privée (familiale/sociale) et vie professionnelle. • Savoir évaluer l'équilibre entre vie privée et vie professionnelle : les rapports d'influence entre les piliers dans le cadre du télétravail. • Identifier les ressources et moyens pour maintenir l'équilibre ou le rétablir (lorsque c'est nécessaire). • Identifier et gérer les différents aspects professionnels de l'équilibre : l'environnement de travail, le temps, la charge de travail, la charge mentale. • Comprendre les modalités de management propre au télétravail. • Être autonome : s'assurer d'avoir des objectifs SMART et de savoir prioriser.
PROGRAMME	<p>Durée : Présentiel : 1 journée et ½ journée. Distanciel : 3 X 2 heures : 2 modules de 2 heures le même jour + 1 module de 2 heures au plus tard dans les 3 semaines suivantes. Groupe de 10 personnes maximum.</p> <p>Contenu de la formation :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reconnaître la nature subjective et changeante de l'équilibre et de la satisfaction des différents piliers de vie (« roue de la vie »). • Identifier mes facteurs de satisfaction. • Identifier mes ressources intrinsèques et extrinsèques pour maintenir la satisfaction. • Maintenir mon bien-être en télétravail : <ul style="list-style-type: none"> - Aménager une récupération de qualité. - Gérer le travail à domicile et les enjeux domestiques et parentaux. - Gérer la distance physique avec les collègues et les besoins relationnels. • Mon self-management en télétravail : <i>l'environnement de travail, le temps, la charge de travail, la charge mentale.</i> • Les rapports entre mon manager et moi en télétravail : <ul style="list-style-type: none"> - Identifier mon niveau d'autonomie et les attentes de mon manager. - Demander et donner du feedback.
MÉTHODE	<ul style="list-style-type: none"> • Repères théoriques. • Échanges. • Outils d'analyse et d'évaluation. • Réflexions individuelles et collectives. • Étude de cas. • Exercices d'appropriation.
PUBLIC	Collaborateurs.
LIEU D'INTERVENTION	Au sein de l'entreprise ou à distance.


NEW !
