

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)*

METHODES 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 :

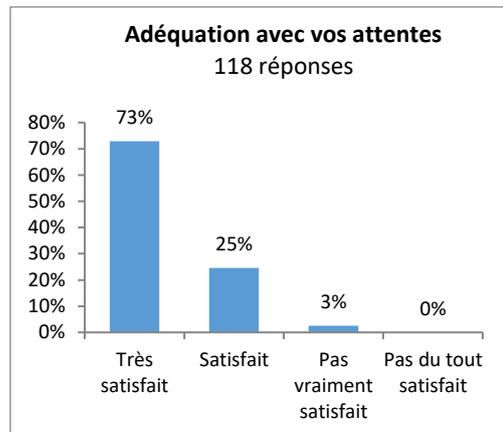
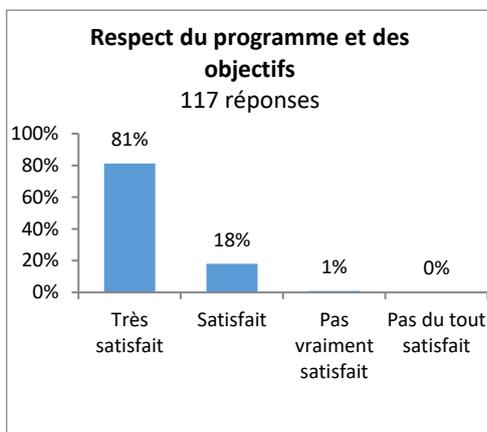
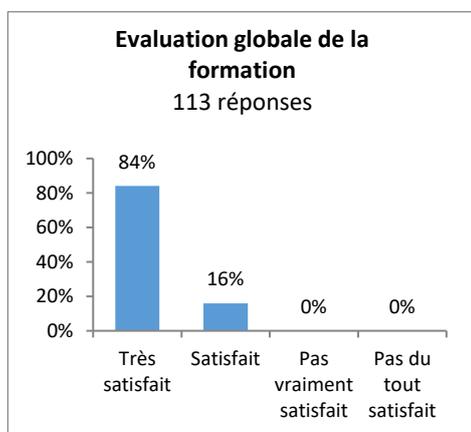
En cours d'acquisition : degré de 1 à 3 (de manière croissante)

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

INDICATEURS DE RESULTATS

Résultats de l'enquête de satisfaction réalisée en fin de stage auprès des participants en 2023 sur la thématique « Qualité de vie au travail / risques psychosociaux »



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.