Gérez votre temps en télétravail (en ligne)

RÉF | 9066

OBJECTIF ET CONTENU

Objectif

Tirer profit du télétravail en renforçant ses stratégies de concentration et d'efficacité Déjouer les pièges de l'hyper connexion Sortir de l'illusion du multitasking Et pourquoi pas, en profiter pour rééquilibrer vie professionnelle et vie privée !

Programme

SEANCE #1

1. Les principaux risques du travail à la maison :
 Hyper-connexion versus déconnexion ; débordements du temps de travail
2. Connaitre ses limites :
 Rythmes biologiques et rythmes de vigilance
 Les grandes lois non-négociables de notre performance neuronale : temps de récupération, etc…
 Profils de personnalité et plus ou moins grande compatibilité au télétravail
 Plan d'action intermédiaire : chaque participant fixe des actions à mettre en place avant la prochaine séance – temps requis estimé à 1h de travail

SEANCE#2

3. Les bonnes pratiques du télétravail adaptées à son mode de fonctionnement
 Aménagement de l'espace, stratégies de concentration et installation de rituels
 Gestion de l'information digitale
 Clefs des réunions efficaces à distance, comparatif d'outils collaboratifs
 Importance accrue de la planification en télétravail
 Plan d'action individuel

Afin de rendre la formation la plus utile et la plus agréable possible, les dimensions suivantes seront intégrées dans le déroulé de la formation :
 Partir de soi et de ses préférences ; connaître ses limites ; prendre en compte les contraintes
 Interactivité et échanges dans un cadre bienveillant ; travaux en sous-groupes ; vidéos ; découverte d'outils de collaboration

 Vivre et expérimenter : Utiliser les outils collaboratifs au bénéfice de la formation et expérimenter leur utilité pour des réunions de travail !

Lorsqu'elle se déroule en ligne, cette formation s'organise généralement en demi-journée. Via une plateforme de visioconférence, le·a formateur·trice animera des sessions alternant théorie et exercices. Toutes les informations pratiques – horaires, matériel nécessaire... - vous seront communiquées lors de votre inscription.

Type de formation Institutionnel

ORGANISATION

Durée 2 matinées

Horaire en journée 9h - 12h30

Début Les 10/03 + 17/03/2022 - MATIN

Coût 162 €

CONDITION D'ADMISSION

Prérequis administratifs Pour les particuliers avec activité professionnelle ou les entreprises souhaitant former leur personnel.

EN PRATIQUE

Pour s'informer et postuler Prenez contact par téléphone ou par courriel à entreprises@bruxellesformation.be.

Organisme

Bruxelles Formation - BF entreprises
Rue de Stalle 67
1180 Uccle
Tél: 02 371 73 50

http://www.bruxellesformation.be

Pour connaître les dernières informations publiées, consultez cette fiche sur Dorifor.be © Bruxelles Formation

Pour connaître les dernières informations publiées, consultez cette fiche sur Dorifor.be © Bruxelles Formation