

Préserver son équilibre professionnel et personnel même en télétravail

Cette formation vous propose de faire le bilan et repartir avec des conseils concrets pour (re)trouver le juste équilibre entre votre vie professionnelle et votre vie personnelle si vous êtes en situation de télétravail..

Objectifs de la formation :

Prévenir le blurring (effacement progressif de la frontière entre vie professionnelle et vie privée)
Faire le plein de bonnes pratiques pour bien vivre le télétravail
Concilier les temps de vos différentes sphères de vie pour générer plus de satisfaction professionnelle et personnelle

Objectifs pédagogiques :

- Acquérir un socle de connaissances pratiques et théoriques pour concilier ses différents temps de vie professionnelle et personnelle.
- Appréhender des actions concrètes à mettre en œuvre pour être motivé et efficace dans son travail, sans pour autant s'épuiser et sacrifier ses autres sphères de vie.

Pré-requis :

Aucun prérequis

Durée et horaires :

1 demi-journée soit 3h soit de 9h00-12h00

Moyens pédagogiques et méthodes utilisées :

Suivi et évaluation : Méthode active et participative
Énoncés théoriques - Exercices d'application - Le stagiaire est évalué en début et en fin de formation.

Public :

Professionnels Libéraux et leurs salariés

Contenu de la formation :

Matin (09h00-12h00)

Accueil et ouverture de la formation

- Temps d'inclusion et partage des attendus de la formation

I. Equilibre professionnelle et personnelle

- Pourquoi c'est important d'en parler

- Le phénomène du blurring dans le monde du travail
- Les ingrédients d'un bon équilibre, même en télétravail
- Remettre le travail à sa juste place.

II. Etat des lieux de sa situation professionnelle

- Auto-diagnostic : êtes vous en déséquilibre en situation de télétravail ?
- (Re) Trouver le juste équilibre personnel et professionnel

III. Exploration de 5 leviers pour préserver son équilibre en télétravail

- Environnement de travail
- Importance des rituels
- Planifier et prioriser
- Relâcher la pression
- Penser déconnexion

Clôture

- Temps de déclusion et prochain petit pas

Modalités d'évaluation :

QCM et construction d'une feuille de production par les stagiaires en fin de journée.

Intervenant :

Julie ARTIS, facilitatrice en qualité de vie au travail, conférencière sur le bonheur au travail, formatrice au métier de Responsable qualité de vie au travail

Modalités et délais d'accès :

La pré-inscription se réalise sur notre site web.

L'inscription est validée à réception des pièces complémentaires demandées.

Un e-mail est envoyé afin de confirmer la formation accompagnée du livret d'accueil apprenant, les CGV et le règlement intérieur (disponibles en téléchargement sur notre site web)

Tarifs

L'ORIFF-PL s'occupe de la demande de prise en charge auprès du FIF-PL. Vous devez seulement suivre la procédure d'inscription.

2 jours par année civile, pris en charge par le FIF-PL, si le code APE de votre activité relève de ce fonds de formation.

Accessibilité

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Vous pouvez vous renseigner sur les conditions d'accès à notre formation auprès du référent handicap, Madame Kristel Malléjac.

Contact

Pôle Formation de l'ORIFF-PL
285, rue Alfred Nobel



INFORMATION - FORMATION - FORMALITÉS

34000-MONTPELLIER

04.67.69.75.14

formation@oriffplr.com