

FORMATION

Astuces & Conseils pour un télétravail efficace



Pourquoi suivre cette formation ?

Certaines entreprises se sont déjà lancées de manière informelle dans le télétravail. Elles ont osé explorer cette façon de faire et ont vu que l'enthousiasme de leurs collaborateurs grandissait de jour en jour.

Avec le temps, les organisations prennent conscience que le télétravail ne s'improvise pas, que travailler de la maison ne va pas de soi.

Grâce à cette formation, vous allez apprendre une nouvelle façon de travailler à distance et avec plaisir.

Qu'allez-vous apprendre ?

Grâce à des astuces et conseils mentaux, physiques et spatiales, le télétravailleur va:

- se donner davantage de structure dans sa journée de télétravail
- pouvoir différemment observer et adapter son espace de travail
- créer plus d'harmonie dans sa balance vie professionnelle et privée
- maintenir et accroître sa productivité et sa motivation de manière durable
- éviter tout stress supplémentaire, voire un burn-out

Au programme :

Mon confort physique au bureau

- Bien choisir et aménager son espace ou zone de travail
- Optimiser l'espace
- Connaître ses besoins en ergonomie matérielle, corporelle et environnementale

Mes boosters visuels dans mon espace de travail

- Bien agencer et orienter son bureau pour davantage d'inspiration et de créativité
- Délimiter son espace de travail pour une meilleure balance vie privée et professionnelle
- Détecter nos freins visuels à sa concentration

Mes boosters mentaux au travail

- Structurer et rythmer sa journée de travail
- Doser procrastination et trop de focus
- Pratiquer le self-care : apprendre l'auto-prévention stress

Mes astuces relationnels par rapport à soi et autrui

- Communiquer : créer un pacte avec son entourage et ses collègues
- Gérer les outils de collaboration pour plus de productivité
- Allier solitude et lien social

Public cible :

Pour tout (futur) télétravailleur

LES LANGUES POSSIBLES

- Français
- Néerlandais
- Anglais

LES FORMULES POSSIBLES

- Intercompany: plusieurs dates seront proposées lors de notre Academy agenda
- Intracompany: la formation se fera dans vos locaux

INFORMATIONS PRATIQUES

Cette formation sera donnée par :

Viviane Kock



Experte en télétravail & travail flexible

Chargée Relations Publiques, j'ai choisi de me spécialiser pendant plus de 20 ans dans le project & event management.

Puis l'envie d'explorer davantage sa créativité et son sens profond pour l'humain, je me suis lancée comme Styliste d'intérieur et de bureaux à domicile. Ce qui m'a amenée, en tant qu'indépendante à travailler de la maison et de découvrir une nouvelle façon de travailler!

Un large travail en recherches et en formations variées sur le nouveau monde du travail (psychologie du travail et de l'espace, le nouveau & change management, le travail flexible, la nouvelle notion du temps privé et professionnel) ainsi que des interviews exclusifs avec des acteurs confirmés dans le Nouveau Monde du Travail, m'a permis de développer aujourd'hui une réelle expertise en télétravail.