

# 3H pour Mieux vivre le télétravail

---

## Soft skills développées :

- Adaptabilité
- Flexibilité
- Capacité de jugement



Durée : 3 heures



## Objectifs pédagogiques :

- Clarifier son rapport au télétravail
- Adapter son organisation pour maintenir un bon équilibre vie pro/vie perso
- Garder le lien et communiquer en télétravail

## Programme:

- Identifier mon rapport au télétravail: contraintes et avantages
- Clarifier ce qu'on attend de moi en situation de télétravail
- Aménager mon environnement et mes rituels quotidiens pour maintenir l'équilibre vie pro/vie perso
- Gérer mon stress et maintenir ma motivation
- Communiquer avec mon manager: oser dire pour être efficace à distance
- Adapter ma communication en situation de travail à distance: quels outils pour quelle communication, savoir rester visible, rompre l'isolement et maintenir les liens

*Fiches-outils de la formation en téléchargement - Quizz de validation des acquis*

