



adhénia formation

RENCONTRONS-NOUS !

05 53 45 85 70

CONTACT@ADHENIA-FORMATION.FR

CRÉ@VALLÉE SUD

AVENUE DE BORIE MARTY

24660 NOTRE DAME DE SANILHAC

SIRET : 753 127 398 00026

DÉCLARATION D'EXISTENCE :

72 24 01587 24

SE FORMER TOUT AU LONG DE SA VIE !

WWW.ADHENIA-FORMATION.FR

INFORMATIQUE, TECHNIQUE  
ET BUREAUTIQUE

COMMERCE, MARKETING,  
COMPTABILITÉ, GESTION

RELATIONS ET  
RESSOURCES HUMAINES

DÉVELOPPEMENT  
PERSONNEL

SÉCURITÉ ET SANTÉ  
AU TRAVAIL

LANGUES  
ÉTRANGÈRES

# MAINTENIR ET OPTIMISER SON EFFICACITE EN TELETRAVAIL

1 / 3



Soyez acteur de votre parcours de formation et passez à l'action !

## Objectifs

Le stagiaire à l'issue de la formation sera capable de :

- Travailler efficacement en télétravail
- Organiser au mieux son travail, son espace de travail et gérer son temps
- Apprendre à équilibrer sa vie privée et sa vie professionnelle
- Maintenir la relation aux autres malgré l'éloignement
- Définir les avantages et les points de vigilance du télétravail
- Conserver la motivation et savoir combattre les distractions
- Canaliser son énergie pour la gestion de son stress et ses émotions



Durée de formation

2 jours soit 14h



Public

Toute personne en télétravail



Prérequis

Aucun



Niveau / Certification Obtenue

Attestation de fin de formation



Type de formation / stage

À distance

## Compétences développées

- Savoir travailler efficacement en télétravail, à distance et identifier ses freins
- Savoir organiser son poste et son espace de travail et identifier les points de vigilance pour mieux se positionner
- Savoir maintenir des relations positives et enrichissantes
- Savoir maintenir son énergie et sa motivation pour une gestion des émotions

## Méthodes pédagogiques et modalités d'évaluation

Modalités pédagogiques :

- Formation en distanciel : Il est nécessaire que chaque participant puisse avoir un poste informatique équipé de haut-parleurs et son, casque, accès à internet.
- Apports théoriques alternés avec exercices pratiques de mise en situation professionnelle.
- Possibilité d'adapter les exercices aux besoins des participants afin de rendre la formation plus opérationnelle.



adhénia formation

RENCONTRONS-NOUS !

05 53 45 85 70

CONTACT@ADHENIA-FORMATION.FR

CRÉ@VALLÉE SUD

AVENUE DE BORIE MARTY

24660 NOTRE DAME DE SANILHAC

SIRET : 753 127 398 00026

DÉCLARATION D'EXISTENCE :

72 24 01587 24

SE FORMER TOUT AU LONG DE SA VIE !

WWW.ADHENIA-FORMATION.FR

INFORMATIQUE, TECHNIQUE  
ET BUREAUTIQUE

COMMERCE, MARKETING,  
COMPTABILITÉ, GESTION

RELATIONS ET  
RESSOURCES HUMAINES

DÉVELOPPEMENT  
PERSONNEL

SÉCURITÉ ET SANTÉ  
AU TRAVAIL

LANGUES  
ÉTRANGÈRES

## MAINTENIR ET OPTIMISER SON EFFICACITÉ EN TÉLÉTRAVAIL

2 / 3



- Validation de la compréhension du stagiaire par le formateur à chaque étape du déroulé pédagogique.
- Supports de formation (version numérique ou papier remis à chaque participant en fin de formation).
- Suivi et accompagnement : Une assistance gratuite est mise en place à la fin de chaque formation pendant une durée variable de 3 mois à 6 mois en fonction des formations.
- Un questionnaire d'évaluation à froid est transmis 1 mois après la formation permettant de mesurer l'efficacité de l'action de formation.

### Nombre de Participant par session de formation :

En distanciel: cours individuel ou collectif (nombre déterminé en amont en fonction de l'audit réalisé en amont)

**Profil du formateur :** formateur confirmé en communication digitale et interpersonnelle spécialisé en équilibre de vie

### Modalités d'évaluation :

- Avant la formation : audit des besoins et du niveau soit par entretien, soit par questionnaire de positionnement
- A la fin de la formation : évaluation de la compréhension et de l'assimilation des savoirs et savoir-faire par le formateur par différentes méthodes d'évaluation (questionnement oral, exercices pratiques, tests, qcm)
- Apports théoriques et exercices pratiques en visio
- Ateliers en visio, études de cas, jeux de rôle

## Programme

### Travailler efficacement en télétravail

#### 1. Organiser au mieux son travail, son espace de travail et gérer son temps

- Organiser efficacement ses tâches et son temps de travail : jours et régularité
- La partie technique du télétravail : connexion Internet, équipement informatique, logiciels, visio-conférence, partage de documents, dossiers
- Organiser son espace de travail et identifier le meilleur emplacement
- Ergonomie et postures (les facteurs de risques des TMS)
- Poser le cadre avec son entourage



adhénia formation

RENCONTRONS-NOUS !

05 53 45 85 70

CONTACT@ADHENIA-FORMATION.FR

CRÉ@VALLÉE SUD

AVENUE DE BORIE MARTY

24660 NOTRE DAME DE SANILHAC

SIRET : 753 127 398 00026

DÉCLARATION D'EXISTENCE :

72 24 01587 24

SE FORMER TOUT AU LONG DE SA VIE !

WWW.ADHENIA-FORMATION.FR

INFORMATIQUE, TECHNIQUE  
ET BUREAUTIQUE

COMMERCE, MARKETING,  
COMPTABILITÉ, GESTION

RELATIONS ET  
RESSOURCES HUMAINES

DÉVELOPPEMENT  
PERSONNEL

SÉCURITÉ ET SANTÉ  
AU TRAVAIL

LANGUES  
ÉTRANGÈRES

# MAINTENIR ET OPTIMISER SON EFFICACITÉ EN TELETRAVAIL

3 / 3



## 2. Apprendre à équilibrer sa vie privée et sa vie professionnelle

- Comment respecter l'équilibre entre vie privée et vie professionnelle
- Identifier l'importance de cet équilibre et les facteurs de risques
- Savoir prendre du recul et planifier son travail à l'intérieur de son domicile
- Organiser la garde de ses enfants, le rôle du conjoint et les aides possibles
- Prévenir l'entourage et exprimer ses besoins et ses ressentis
- Identifier les différents moments de la journée et les conditions

## 3. Savoir être dans le télétravail

- Les avantages et les inconvénients au niveau psychologique
- Maintenir la relation aux autres malgré l'éloignement et ne pas se sentir déconnecté
- Comment conserver des relations efficaces avec les collègues, la hiérarchie et l'entreprise, la structure
  - Sécuriser son manager
- Comment gérer au mieux cette indépendance
  - Maintenir le sentiment d'appartenance pour éviter la peur de l'isolement
  - Comment faire attention à la dispersion
- Gagner en autonomie, en responsabilité et en concentration
- Redéfinir sa manière de travailler en autonomie mais aussi en équipe, à distance
  - Prévoir des temps de rencontre virtuelle
  - Choisir des modes de communication adaptés
  - Partager des documents

## 4. Définir les avantages et les points de vigilance du télétravail

- Prendre conscience des exigences du travail à distance
- Connaître et utiliser les méthodes pour lever les freins de la communication digitale et en dégager les avantages
- Faire état des points de vigilance
- Conserver la motivation et combattre les freins
- Canaliser son énergie pour la gestion de son stress et ses émotions
- Limiter les perturbations, les distractions (croques temps) et adopter les bons réflexes pour rester concentré et productif