

Confinement et télétravail

Comment associer travail et environnement familial.



Depuis le début de la crise sanitaire, l'organisation et les modes de travail se sont profondément transformés. De plus en plus de salariés ont aujourd'hui régulièrement recours au télétravail. De nombreuses équipes travaillent désormais simultanément en présentiel et à distance.

Ces évolutions transforment la manière dont nous organisons individuellement notre travail, dont nos équipes fonctionnent. Managers et agents, nous avons tous un rôle à jouer pour rendre ces modes de travail efficaces, à la fois en tant qu'individu et dans la vie du collectif.

Mais il n'est pas toujours facile de s'adapter à cette nouvelle situation :

moyens informatiques, connexion internet, communication avec l'équipe, gestion du planning et de son temps de travail, gestion des enfants, communication au sein du foyer, tâches ménagères, sensation d'isolement...

Autant de sources de stress qui peuvent vite impacter le moral du collaborateur voir le faire sombrer dans la déprime.

La sophrologie amène des solutions simples et efficaces aux salariés sur leur organisation du télétravail, et pour gérer leur stress. véritable boîte à outils nos formations prennent en compte l'ensemble des problématiques du confinement.

Confinement et télétravail

Comment associer travail et environnement familial.



**La sophrologie
au service de l'entreprise**

**LE BIEN-ÊTRE DES SALARIÉS, UN
NOUVEL ENJEU MANAGÉRIAL**

FORMATION

Objectif : Former le salarié aux bonnes pratiques du télétravail sur le plan organisationnel, ergonomique, communication au sein de l'équipe et au sein du foyer, prévenir des risques psychologiques liés à l'isolement. Repérer les signes du stress et y faire face. Apprendre des techniques de respiration et de relaxation en vue de gérer son stress, sa fatigue et son sommeil.

Programme :

1 - Identifier les sources de stress en télétravail

- Tour de table, difficultés rencontrées
- Lister les difficultés pour prioriser les solutions

2 - Organisation du télétravail

- Créer un espace de travail
- Organiser sa journée
- Communication travail/famille
- Gérer son temps de travail et de repos

3 - Adoptez les bonnes attitudes

- Sport et alimentation
- Prévention des addictions
- Maintenir le lien social
- Fatigue et vigilance

4 - Gestion du stress

- Les mécanismes du stress
- Le check mental
- Respiration
- Relaxation et projection positive

* Programme détaillé de chaque item à l'établissement d'un devis

Confinement et télétravail

Comment associer travail et environnement familial.

Modalités de formation



Durée et lieu de formation

- Durée : 7H
- Lieu : intra (au sein des locaux du client)
inter (au sein de nos locaux)



Public visé

- Tout public
- Aucun pré-requis nécessaire



Pédagogie

- *Méthode*
 - Pédagogie participative et interactive
 - Travail de groupe
 - Mise en situation
- *Moyens techniques utilisés*
 - Projection des apports théoriques au format PPT
- *Objectifs*
 - Evacuer les sources de stress liées au télétravail
 - Réguler son stress et renforcer sa motivation
 - Evaluer les gains d'un télétravail serein



Evaluation de la formation

- Tour de table final
- Révision des fondamentaux
- Grille d'évaluation (à chaud)
- Evaluation à froid (suivi dans les 2 mois), résultats commentés et axes d'amélioration proposé si besoin.



Attestation de formation

- Attestation de formation remise à chaque apprenant à l'issue de la formation.



**Gestion Opérationnelle de la Performance
et du Potentiel**



Tel: 07.81.77.44.91

Mail: gopp@netcourrier.com

Site : www.gopp.fr