

 Nombre de stagiaires  
**De 5 à 15 max.**

 Durée de la formation  
**14 heures**

## PUBLIC CONCERNÉ

Tout public

## PRÉ REQUIS

Aucun

## TARIF

INTRA : A partir de 2300 € HT

## PROFIL DE L'INTERVENANT(E)

Formateur/trice spécialisé(e)

## MODALITÉS

Formation en présentiel

## DÉLAIS D'ACCÈS

Mise en place de la formation sous un délai de 1 à 2 mois à compter de la signature du devis



## OBJECTIFS

- Adopter des méthodes de travail efficaces et productives en télétravail.
- Apprendre à organiser son espace, son temps et ses outils pour optimiser les performances.
- Maintenir un bon équilibre entre vie professionnelle et personnelle.



## PROGRAMME

### Comprendre les enjeux du télétravail

Avantages et défis du télétravail

Obstacles courants et leur impact sur la performance

### Organiser son espace de travail

Créer un environnement ergonomique et fonctionnel

Limiter les distractions pour favoriser la concentration

### Gérer son temps et ses priorités

Techniques simples de gestion du temps (Pomodoro, Eisenhower)

Maintenir sa productivité tout en évitant la surcharge

### Maintenir une communication efficace

Adapter les canaux de communication (email, visio, messageries)

Rituels d'équipe pour garder le lien et éviter les malentendus

### Cultiver discipline et motivation

Éviter la procrastination avec des objectifs SMART

Techniques pour rester motivé et productif.

### Équilibrer vie professionnelle et personnelle

Définir des frontières claires entre travail et vie privée

Techniques pour se déconnecter efficacement en fin de journée

### Maîtriser les outils numériques

Découverte des outils essentiels : collaboration, gestion de tâches, stockage

Bonnes pratiques pour sécuriser ses données en télétravail



## MOYENS PÉDAGOGIQUES ET D'ÉVALUATION

Convention de formation

Convocation

Questionnaire en amont de la formation sur les besoins et attentes des stagiaires

Questionnaire d'auto-évaluation en début de formation

Temps d'apprentissage : apports théoriques

Temps d'expérimentation : mises en situation

Questionnaire d'auto-évaluation en fin de formation

Temps d'échange et d'analyse sur le vécu des stagiaires

Feuilles d'émargement à signer par demi-journée

Questionnaire de satisfaction

Certificat de réalisation

Questionnaire à froid 3 mois après la fin de la formation



## ACCESSIBILITÉ

Si vous êtes en situation de handicap temporaire ou permanent, ou si vous souffrez d'un trouble de santé invalidant, notre référent handicap est à votre disposition pour prendre en compte vos besoins, envisager les possibilités d'aménagement spécifiques et résoudre dans la mesure du possible vos problèmes d'accessibilité.

**Contact** : M. Matthieu KERLEROUX : 02 98 24 93 39

## RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS :

 2, BD André Malraux  
29400 LANDIVISIAU

 02 98 24 93 39

 coordination@kenvad.fr