

Atelier Qualité de Vie au Travail en télétravail

PROGRAMME

Atelier constitué de 6 séquences :

Séquence 1 : Stress, plus, je te connais, plus je sais te combattre

- Comprendre les mécanismes du stress
- Autodiagnostic

Séquence 2 : Améliorer sa qualité de vie au travail et savoir gérer son temps et s'organiser

- Organisation du temps et des priorités
- Organisation spatiale
- Les mails

Séquence 3 : Séance de relaxation guidée

30 à 35 minutes de relaxation guidée pour apprendre à se détendre

Séquence 4 : Améliorer sa qualité de vie au travail et savoir gérer ses difficultés

- Technique de résolution de problème
- Partage et échanges
- Exercices de détente en poste (respiration, cohérence cardiaque, détente musculaire)

Séquence 5 : Améliorer sa qualité de vie au travail et sauvegarder sa vie personnelle

- Droit à la déconnexion

Séquence 6 : Améliorer sa qualité de vie au travail et adopter une bonne hygiène de vie

- Le sport
- L'équilibre alimentaire
- Le repos

OBJECTIFS

- Prendre du recul par rapport au quotidien et aux façons d'aborder son travail, son organisation et ses relations dans le but d'améliorer les facteurs sources de bien-être du télétravail à domicile
- Conserver la cohésion au sein d'un collectif
- Limiter le caractère anxiogène du télétravail (en période de crise)

PUBLIC

- Cette formation s'adresse à tous les collaborateurs en télétravail.

DURÉE ET LIEU

- Atelier de 3H30 par visioconférence par groupes de 5 à 8 participants

MÉTHODE

- Une partie explicative
- Des temps d'échanges guidés
- Une séance de relaxation de 30 minutes