

ATELIER QUALITÉ DE VIE EN TÉLÉTRAVAIL

PRÉ REQUIS



- Maîtriser la langue française.

PROGRAMME



Introduction / Accueil

Partie 1 : Stress : plus, je le connais, mieux je le combats

- Les mécanismes du stress ;
- Autodiagnostic.

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

- Organisation du temps et des priorités ;
- Organisation spatiale ;
- La gestion du courrier électronique.

Partie 3 : Séance de relaxation guidée

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

- Technique de résolution de problème ;
- Partage et échanges ;
- Exercices de détente en poste.

Partie 5 : Améliorer sa qualité de vie au travail : préserver sa vie personnelle

- Droit à la déconnexion ;

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

- Le sport
- L'équilibre alimentaire
- Le repos Adopter une bonne hygiène de vie.

OBJECTIFS



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

PUBLIC



L'ensemble du personnel en télétravail de votre établissement.

DURÉE ET LIEU



- **En distanciel**, par visioconférence.
- **1/2 journée.**

MÉTHODES / ÉVALUATION DES COMPÉTENCES



- Apports théoriques : ppt, vidéo, support papier ;
- Questions / réponses , échanges ;
- Temps d'échanges guidés, séance de relaxation (30 mn).

TARIF



- Nous consulter.