Télétravailler avec sérénité et efficacité

Installer des pauses bien-être en télétravail et gagner en efficacité

MODALITÉ
Action de formation
100% en ligne
ou en présentiel

Objectifs

- ✓ Installer des pauses bénéfiques pour sa santé durablement en télétravail
- ✓ Utiliser et s'approprier des techniques de gestion de l'équilibre vie privée / vie professionnelle, de prévention santé adaptées au télétravail
- ✓ concentration en télétravail et éviter le multitasking

Points marquants

- ✓ Découvrir les méthodes efficaces et saines pour télétravailler
- ✓ Intégrer des techniques de pauses bien-être et équilibre dans son quotidien de travail
- ✓ Améliorer sa concentration, son bien-être et éviter les postures néfastes
- ✓ Application Mobile mise à disposition

12 heures sur 4 semaines

Prérequis:
Aucun si ce n'est ouverture d'esprit

Public:
Tous, adaptation des méthodes

Programme de la formation

« Brique » de compétences 1

Bonnes pratiques santé en télétravail

- ✓ Prendre soin de son dos, de ses postures, de ses mouvements et de son calme
- ✓ Identifier les bonnes pratiques et mouvements à réaliser

Activité:

- ✓ Quiz possible sur les pratiques santé en télétravail
- ✓ Pratiques de pauses bien-être

« Brique » de compétences 2

Mettre en place des pauses bien-être

- ✓ Apprendre à trouver le bon rythme
- ✓ Identifier les techniques appropriées aux situations

Activité:

- ✓ Pratiques de pauses santé et efficacité

« Brique » de compétences 3

Installer une routine bien-être télétravail

- ✓ Repérer les pauses et techniques personnalisées
- ✓ Programmer ses pauses
- ✓ Partager au sein du collectif ses pratiques et favoriser les synergies et récompenses

Activité:

- ✓ Entrainements et mises en situation

Bonjour WORLD
CENTRE DE FORMATION

Contactez-nous ou cliquez ici
04 73 34 14 27

Retour sommaire