

## LE PROGRAMME

Présentation du télétravail et éléments de contexte. Aspects juridiques

Aménager un poste de travail à son domicile sécurisé et propice à l'efficacité

Développer son autonomie et son efficacité en télétravail

Gérer les risques de porosité entre vie pro et vie perso et développer son bien être

Adopter les bons comportements à distance

Gérer son temps entre bureau et domicile

Garder le lien, communiquer



### LES OBJECTIFS :

Identifier les enjeux, les avantages et les risques du télétravail. Intégrer les droits, devoirs et comportements attendus. Définir une pratique du télétravail permettant de valoriser efficacité et bien être psychologique. Structurer sa journée, sélectionner l'outil de communication adapté aux situations

Durée : 7 heures

Public : Travailleurs en télétravail

Prérequis : Aucun

Participant : de 3 à 10 personnes

Méthodes pédagogiques

- Apports théoriques
- Etudes de cas, vidéos
- Autodiagnostic, ateliers
- Boîtes à outils

Moyens pédagogiques :

- Support de cours

Méthode d'évaluation

- QCM intermédiaire
- QCM final et questions à réponses courtes