

## PUBLIE VISE PAR LA FORMATION

---

Toute personne en situation de télétravail total ou partiel, et/ou destiné à l'être.

## PRE-REQUIS

---

Il n'y a pas de prérequis impératifs pour bénéficier de cette formation, cependant l'intérêt de celle-ci se révélera effectif pour les personnes ayant à travailler même occasionnellement en télétravail.

## OBJECTIFS DE LA FORMATION

---

Mieux vivre le télétravail et s'organiser en conséquence

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

---

Définir des règles pour mieux fonctionner ensemble  
Partager des bonnes pratiques pour mieux vivre le télétravail  
Garder le contact et créer des moments d'échanges informels

## CONTENU DE LA FORMATION

---

### Identifier les avantages & les risques du télétravail

Les avantages du télétravail  
Les risques inhérents : distance physique, distance émotionnelle, distance opérationnelle

### Partager des bonnes pratiques pour être efficace en télétravail

Les 14 conseils d'ergonomie  
L'équilibre vie pro / vie perso  
Se motiver à distance  
Prendre soin de soi pour être efficace

### S'approprier des outils pour être efficace en télétravail

Se mettre en condition pour être efficace (ergonomie / équilibre vie pro & perso / conditions d'équipement, respiration, ...)  
Structurer sa journée et concilier son temps (méthode POMODORO / des outils collaboratifs pour nous aider)  
Garder le contact et se rendre visible (La CNV / être factuel)  
Maintenir les liens informels

## MOYENS ET METHODES PEDAGOGIQUES

---

La formation est centrée sur la pratique.

Les participants sont amenés à réaliser des jeux pédagogiques afin de les amener à trouver par eux-mêmes les apports théoriques. Jeux de rôles s'appuyant de situation réelles et vécues sur le terrain. Apports du formateur

Fiches pratiques d'animation d'ateliers collaboratifs à distance  
Utilisation de quizz en fin de journée pour consolider les connaissances.

## ÉVALUATION DE LA FORMATION

---

Une évaluation à chaud sera réalisée pour mesurer la satisfaction des participants.

Le suivi de l'acquisition et / ou de l'amélioration des compétences sera effectuée par le formateur à l'issue de chaque séquence (quizz, production à réaliser).

Des quizz interactifs seront organisés pendant la formation pour renforcer l'ancrage et la mémorisation.

Une évaluation à froid sera réalisée à M+3 pour identifier les impacts opérationnels de la formation.

## QUALITÉ DU OU DES FORMATEURS

---

Cindy SPATH

Diplômée de l'ESC Marseille (Kedge Business School)

Diplômée des Cours Florent

Experte en management / conseil / formation depuis 2002

Profil complet : <https://www.linkedin.com/in/cindyspath/>

## DURÉE & MODALITÉ D'ACCÈS À LA FORMATION

---

0,5 jour soit 3 h 30 de formation

Formation intra-entreprise & sur-mesure en présentiel pouvant s'organiser en distanciel

Planification et calendrier à définir avec l'entreprise

## TARIF

---

La tarification est définie avec l'entreprise en fonction de l'offre finalisée

## APPRECIATION DE LA FORMATION

---

Les participants à nos formations en communication déclarent que les objectifs pédagogiques\* sont atteints à 92 % depuis 2019 et 92,6 % en 2024.

\*Nous vous indiquons le critère « atteinte des objectifs » représentant les effets de nos formations depuis le 20 juin 2019 et depuis le 1er janvier 2024. Nous communiquons une appréciation plus détaillée de nos indicateurs de satisfaction à la demande des clients.

NB :

- Le déroulé de programme est indicatif ; il sera adapté en fonction des groupes et de leurs hétérogénéités.
- Le label Qualiopi certifie l'organisme de formation. Le programme de formation ne fait pas l'objet d'une certification quelconque ou particulière.
- Pour toutes questions traitant de l'égalité des chances, du handicap et de l'ingénierie pédagogique, veuillez contacter : [cindy@kasoo.fr](mailto:cindy@kasoo.fr)

