

Contact administratif
entreprises.fcu@univ-littoral.fr

Responsable de formation
Caroline Alexis
caroline.alexis@univ-littoral.fr

Formation

GESTION DE SON ACTIVITÉ EN TÉLÉTRAVAIL

Efficacité et bien être du télétravailleur

Là où le télétravail semblait avant optionnel, il fait désormais partie intégrante de notre façon de travailler. Comme tout changement, cela nécessite la mise en place de nouvelles habitudes, et la modification de nos paradigmes.

Droit, devoir, gestion des tâches, communication, lien avec l'équipe, autant de facteurs à réactualiser pour être au travail sans être dans l'espace physique de l'entreprise.

Modalités pédagogiques

Apports théoriques, exercices de mises en pratique, entraînement par répétition
Questionnaire autodiagnostic

Public concerné

Tout public

Durée

1 journée en présentiel
Et une demi-journée en distanciel sur la communication (Webinaire)

Validation

Attestation de suivi de formation
Mise en place d'un questionnaire de satisfaction

Nombre de personnes par session

Minimum de 6 personnes et maximum de 12 personnes
Mise en place d'un questionnaire de satisfaction

Tarifs

En inter 800€ par stagiaire
En intra 2600€

Accessibilité aux personnes handicapées

<https://www.univ-littoral.fr/campus/handicapulco/>

Objectifs

Connaitre ses droits et ses devoirs de télétravailleurs

Mettre son espace au service de sa tâche

Organiser son temps et ses activités

Savoir communiquer et rester en lien avec son équipe

Contenu

Définir les avantages et les points de vigilances du télétravail

Acquérir des notions juridiques
Avoir conscience des exigences du télétravail
Connaitre la politique de son entreprise dans le domaine

Interroger ses représentations du travail

Repérer sa modélisation
Faire évoluer sa représentation
Intégrer une nouvelle habitude

Organiser son travail

Gestion de l'espace
Classification des tâches
Technique d'organisation (Podomoro)

Communiquer et garder un bon relationnel

Comprendre et entretenir la cohésion d'équipe
Les outils numériques de collaboration
Bien communiquer en visio