

**Formation
à distance**

« Les fondamentaux du télétravail »

...ou le kit de survie du télétravail...

2020, Olivier Choureaux, propriété intellectuelle Forma'up.



<https://www.formaup.com/>



Certificat QUALIOPi AFNOR n° 2020/86256.1

Votre chef de projet formation dédié

Je suis Olivier Choureux inventeur du concept de formation : Forma'UP !

Après une expérience de top manager (Missions : Directeur formation, école des ventes, campus manager, Directeur développement R.H., Directeur commercial marketing,) au sein de grands groupes de communication et de publicité, diplômé d'un Master G.R.H. et d'une licence en marketing, en 2010, j'ai décidé de créer un nouveau concept de formation professionnelle...

Mon objectif, en créant mon cabinet, était de répondre à cette question :

" Comment dispenser des formations ludiques, simples et efficaces pour développer les compétences et la mise en application opérationnelle des apports abordés en formation? "

La réponse : " la Form'action en intra, sur mesure en pédagogie active, intelligence collective et funny learning ! "

Et tout ceci avec : écoute, éthique, ouverture et bienveillance.

Le juste équilibre pour générer motivation, envie d'apprendre et surtout la mise en pratique opérationnelle !

Et cela fonctionne bien, la preuve :

100 % de satisfaction des stagiaires.

100 % de satisfaction de nos entreprises partenaires.

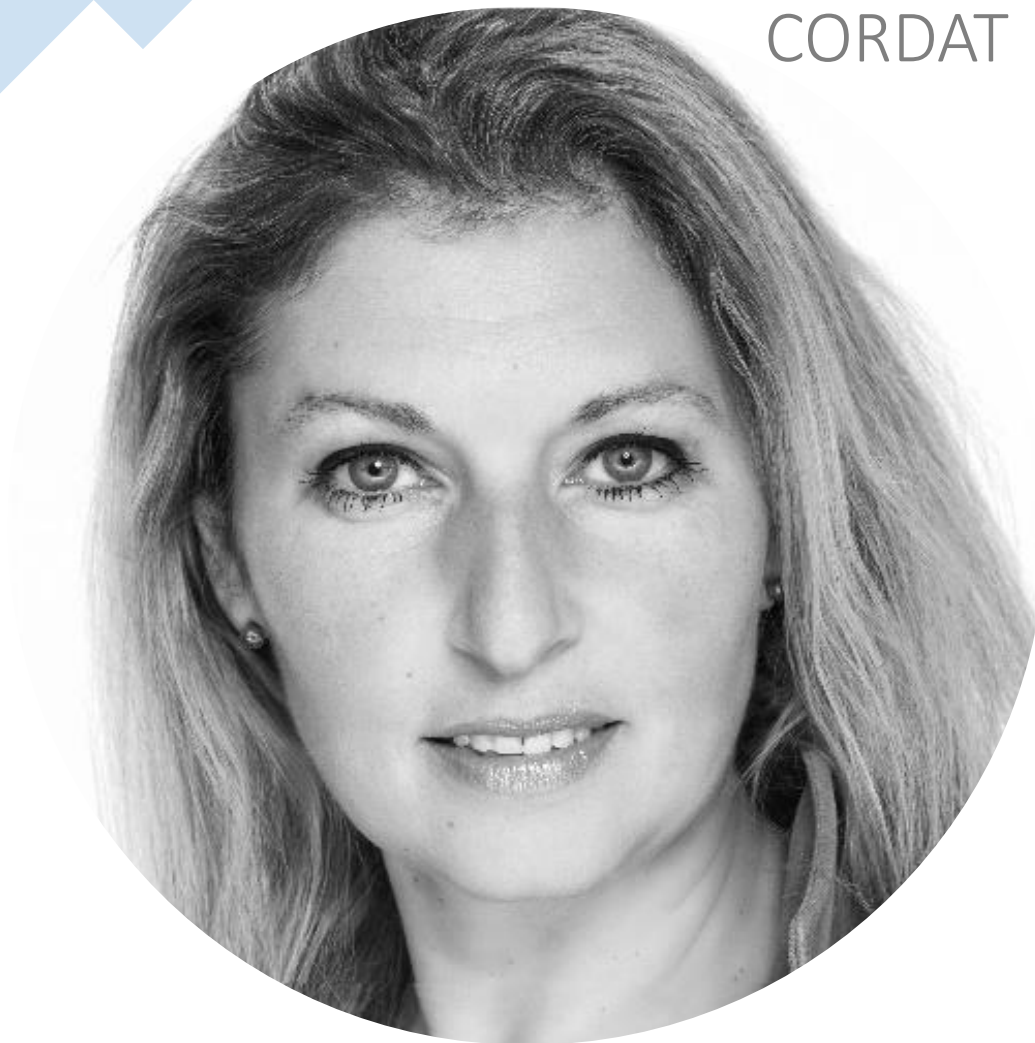
Certifié QUALIOP1 par AFNOR certification.

Nous intervenons dans les secteurs d'activités : Tourisme, médias, publicité, banque, industrie.



Votre formatrice consultante dédiée

Valerie
CORDAT



Bruno
Scozzaro

Votre formateur consultant dédié

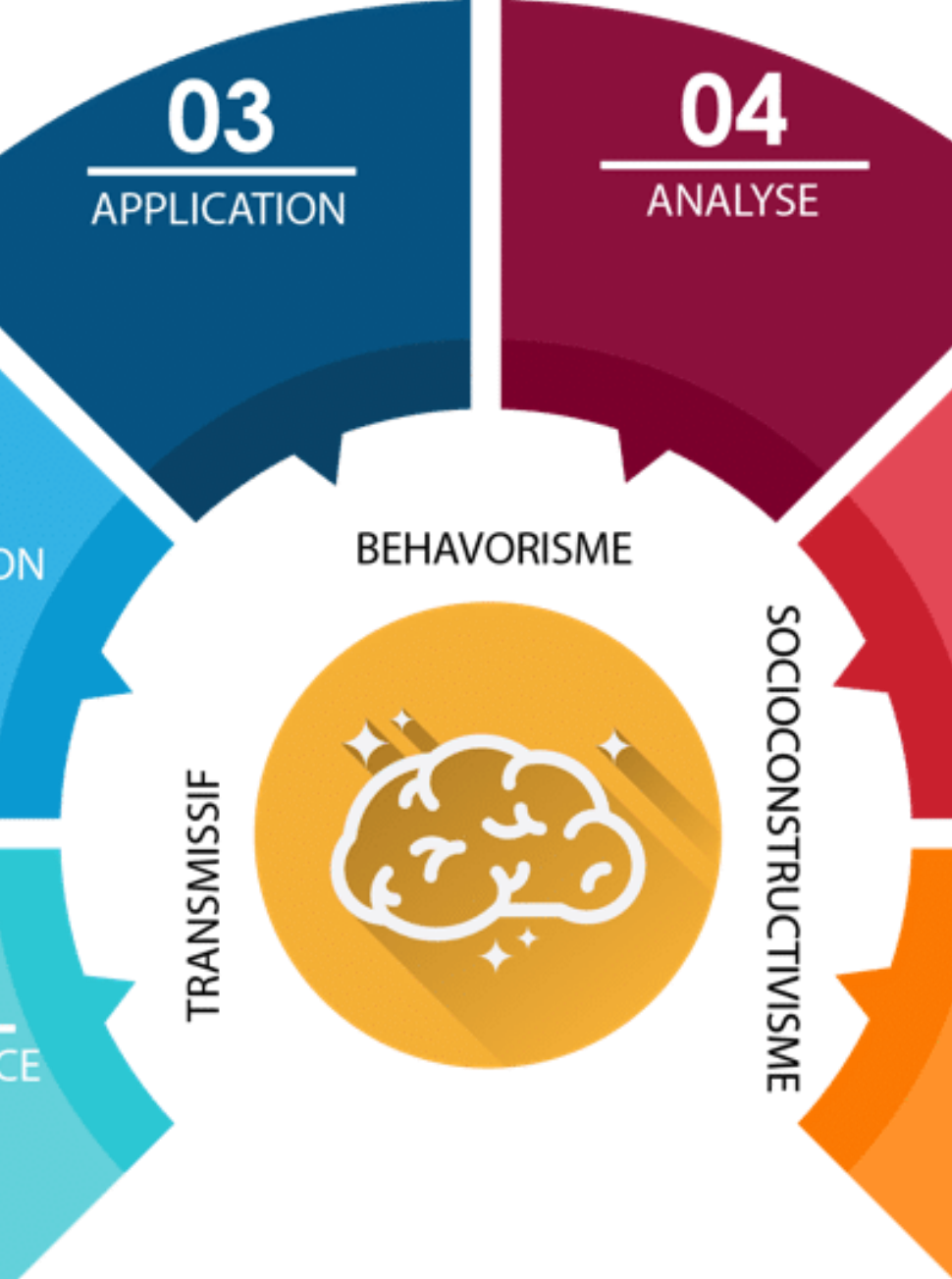
*« Comprendre les risques et les bénéfices
du télétravail pour les salariés, l'entreprise, les
managers et les clients. Adapter sa gestion du temps,
son organisation et sa communication à la situation.
Gérer les besoins et les difficultés »*



100% distanciel

- En visio conférence interactive et participative. (outils : zoom et klaxoon)
- Un formateur expert animateur en synchrone.
- Un questionnaire de pré-requis avant la formation.
- En sous groupe de 6 salariés.
- 12 heures de formation, réparties en 6 séances de 2 heures sur plusieurs semaines et de travail intersession.
- Formation “clés en main” convocation, conception, animation, visio conférence,...





Objectifs pédagogiques

L'objectif global est de maîtriser les rouages du télétravail, identifier les contraintes individuelles et ses particularités. Ce sera la toile de fond de chaque thématiques. Pour ce faire, 5 objectifs ont été déterminés :

1. Comprendre les avantages et les inconvénients du télétravail dans son activité.
2. Appréhender les bonnes pratiques organisationnelle en télétravail.
3. Savoir conjuguer avec pragmatisme et efficacité la vie professionnelle dans un environnement de travail personnel.
4. Faire le point sur les techniques et les enjeux d'une bonne communication à distance.
5. Apprendre à mieux gérer les moments de stress liés à son activité en travaillant à distance.
6. Savoir gérer au mieux les urgences et les priorités de manière autonome.

Notre approche pédagogique :

Analyser, comprendre, s'entraîner.



Séance
1-2

PROGRAMME

Introduction et présentation du programme.
Equilibre vie pro / vie perso dans un environnement de télétravail
Le modèle de Hudson et les modèles de motivation intrinsèque et extrinsèque.
Les 6 modifications majeures liées à la pratique du télétravail
Comment cloisonner ses activités
La montre et la boussole : ce qui change lorsqu'on travaille en « home office »
La courbe du changement : comment s'approprier un nouvel environnement
Exercices intersession

Séance
5

PROGRAMME

REX séance précédente
apprendre à mieux gérer les moments de stress liés à son activité
La théorie des 3 cerveaux : du reptilien au néocortex
Les sources du stress
Les 3 phases du stress
Les bonnes pratiques pour « apprivoiser » ses sources de stress
Les facteurs de stress liés au télétravail
En bonus : test d'autoévaluation sur le niveau de stress potentiel. Débrief et analyse

Séance
3

PROGRAMME

REX séance précédente
Les enjeux d'une bonne communication par téléphone
Les fondamentaux de la relation professionnelle à distance en « home office »
La déperdition progressive du message
Parler à vos clients de façon positive : les mots à éviter et les mots forts
En savoir plus sur vos DIVAS

Séance
6

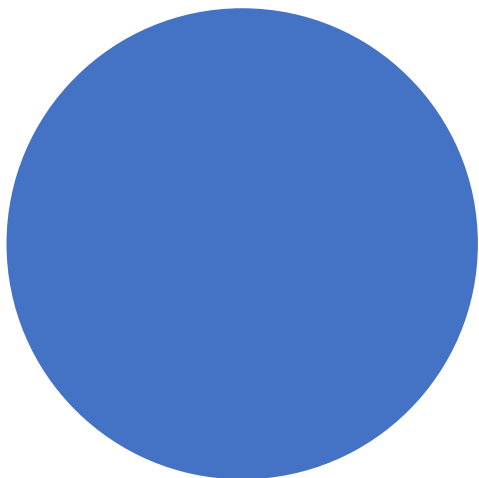
PROGRAMME

REX séance précédente
Gérer les urgences et les priorités
Les grandes lois sur la gestion du temps. Savoir les définir et se prémunir de leurs effets pervers
Savoir agir efficacement sur ses pilotes internes
Cibler efficacement urgence et importance grâce à deux matrices.
Fin de la formation – conclusion – évaluations.

Séance
4

PROGRAMME

REX séance précédente
Gérer efficacement un conflit avec un client / partenaire grâce à l'écoute active
Savoir être assertif dans ses échanges professionnels
En bonus : Test d'auto évaluation sur son profil de communicant. Debrief et analyse



<https://www.formaup.com/>



Certificat QUALIOPi AFNOR n° 2020/86256.1

Votre contact :

Olivier Choureux

Dirigeant, consultant, formateur,

Mon profil : <http://www.linkedin.com/pub/olivier-choureau/11/11/a4b>

Pour en savoir plus : www.formaup.com

Tel : 06 07 97 63 78