

Formation

Travailler en flex office

Durée : 1 jour (7h heures)

Tarif inter : 890 € HT

Collation et déjeuner offerts

Intra et sur-mesure : nous consulter

Public

Tout collaborateur travaillant en flex office

Prérequis

Aucun

Programme de la formation

1. Développer une communication apaisée dans l'espace de travail

Détecter ses signaux de saturation avant qu'ils ne deviennent critiques Détendre les situations de tension avec ses collègues et rétablir le dialogue S'exprimer sur les situations délicates (collègues bruyants, envahissants...) avec bienveillance

2. Désamorcer son stress et se protéger au quotidien

Limiter son stress : outils simples et rapides du quotidien Se créer des états de bien-être pour se ressourcer plus facilement Optimiser son mode d'organisation dans l'espace pour mieux fonctionner ensemble

3. Construire une charte du bien-vivre dans l'espace partagé

Identifier ses priorités et celles des autres Travail de brainstorming Structuration des idées Validation des propositions d'idées par le groupe

Objectifs

- Adapter ses modes d'organisation à ceux des autres pour se préserver et travailler ensemble.
- Mettre en œuvre des outils de communication bienveillants pour désamorcer tensions et conflits avec ses collègues.
- Formaliser les bases d'une « charte du bien-vivre en espace partagé » pour une cohabitation apaisée.

Modalités pédagogiques

- 80% de mises en pratique
- Une batterie d'outils concrets pour préserver sa qualité de vie et son efficacité.
- Mise à disposition d'outils simples et concrets
- Plan d'actions personnalisé

Modalités d'évaluation

- Le formateur évalue la progression pédagogique du participant tout au long de la formation au moyen d'auto-évaluation, de QCM, mises en situation, travaux pratiques...
- Évaluation dès la fin de la formation, pour mesurer votre satisfaction et votre perception de l'évolution de vos compétences par rapport aux objectifs de la formation.
Avec votre accord, votre note globale et vos verbatims seront publiés sur notre site.
- Suivi des présences et remise d'une attestation individuelle de formation.