# DE 510 – Effectuer un télétravail efficace et serein
## - 2 jours -

**Public concerné :**

Toute personne désireuse d'allier efficacité et qualité de vie en situation de télétravail.

**Objectifs :**

Être capable:

- De définir les besoins d'adaptations liées.
- De se préparer à développer sereinement ses axes de réussite.
- De mettre en place de nouvelles routines de travail, de vie, de communication.
- D'optimiser son relationnel pour atteindre ses objectifs.

**Prérequis :**

Cette formation ne nécessite aucun prérequis.

## Programme de la formation

**1. Intégrer les règles de bases en télétravail.**

- Intégrer les 3 principes du télétravail.
- Définir les avantages et risques du télétravailleur.

**2. Agir sur les conditions du télétravail.**

- Créer un cadre de travail favorable.
- TMS : adapter ses positions de travail.
- Rythmer son temps de travail pour rester en bonne santé.
- Créer l'équilibre entre vie privée et vie professionnelle.
- Améliorer et agir sur les « irritants ».

**3. Agir sur soi pour un télétravail pragmatique et serein.**

- Agir sur ses messages contraignants.
- Agir sur son niveau de conscience.

**4. Organiser une journée et des objectifs en cohérence.**

- Poser les bases d'une méthodologie au quotidien.
- Analyser son fonctionnement réel.
- Se donner des objectifs spécifiques d'application.

**5. Construire avec son environnement.**

- Planifier des temps d'échange.
- Appliquer la vision triangulaire.

### *Durée*

*(14 heures)*

### *Modalités de réalisation*

- ***Inter-entreprises***

*Dates, lieux, et tarifs des sessions disponibles sur cdcoaching.fr*

- ***Intra-entreprise***

*Dans vos locaux ou à distance. Devis Individuel & forfait groupe sur demande*

### *Les points forts*

- Une **approche adaptable** aux réalités de chacun.
- Des outils d'**analyse.**
- Une **application** orientée savoir faire et savoir être.

### *Le + CD COACHING*

Vous bénéficiez **d'une heure** de soutien d'intégration des connaissances **incluse**.

Ce suivi téléphonique ou "Visio", individuel et personnalisé, est à utiliser dans les 30 jours après la formation.




**Contact :**

06 38 70 89 19 - contact@cdcoaching.fr


**Documentation participant :**

Consultez ou téléchargez le livret d'accueil du stagiaire sur : https://www.cdcoaching.fr/services/un-participant/livret-daccueil-participant



CD COACHING - Tous droits réservés - 06 38 70 89 19