



Conseiller - Former - Accompagner

Cap sur un co-développement professionnel !

Descriptif du module de formation

TITRE DE LA FORMATION

**Télétravail – Concilier vie professionnelle
et vie personnelle**

Objectifs de la formation :

- Mieux concilier sa vie personnelle et professionnelle en situation de télétravail.
- Gagner à la fois en efficacité professionnelle et en bien-être personnel

Le programme de formation :

1. Les idées reçues sur le télétravail ; avantages / inconvénients – Echange et débriefing
2. L'organisation du poste de travail à la maison. La relation aux autres personnes du foyer.
3. Planifier sa journée, sa semaine ; faire de son autonomie un levier de performance.
4. Les clés de la motivation durable : la connexion, le sens, le sentiment de compétence
5. Relations tête / cœur / corps et impacts sur le fonctionnement optimal du cerveau

L'intervenant : Cyril Barbé



Ingénieur de l'Ecole Centrale de Lyon, Cyril Barbé a 28 ans d'expériences managériales dans l'industrie, le développement économique, l'entrepreneuriat, l'innovation, et la formation.

Il est coach, consultant et formateur certifié en leadership et management positif au travail, et en innovation pédagogique.

Conférencier, il enseigne également à Centrale-Supélec, dans le domaine du développement personnel et du leadership.



essentia35

44, rue des Verdaudais - 35690 ACIGNE

Tél. 06 62 06 35 99 - Courriel : thierry.fresnel@essentia35.com

N° SIRET : 799 187 661 000 19 - Code NAF : 7022Z - Conseils pour les affaires et autres conseils de gestion
(Centre de formation enregistré sous le n° 53 35 09535 35. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état)



Conseiller - Former - Accompagner

Cap sur un co-développement professionnel !

Fiche du module de formation

TELETRAVAIL – CONCILIER VIE PROFESSIONNELLE ET VIE PERSONNELLE	
Public	Tous publics
Pré-requis	Sans prérequis
Lieu	A distance
Objectifs pédagogiques	<ul style="list-style-type: none"> • Découvrir et comprendre le phénomène de « blurring », c'est-à-dire de brouillage des frontières entre vie personnelle et vie professionnelle. • Apprendre à s'organiser chez soi et redéfinir ces frontières pour rester efficace. • Apprendre à organiser son temps en télétravail. • Rester durablement motivé en télétravail, malgré l'absence de relations directes.
Trame de contenu	<ol style="list-style-type: none"> 1. Le télétravail : décryptages. 2. L'organisation personnelle à la maison. 3. Planification et autonomie 4. La motivation durable 5. Fonctionnement optimal du cerveau.
Méthodes pédagogiques	Mises en situation, études de cas en lien avec les activités des participants, débriefings, apports théoriques. Pédagogie active, pédagogie inversée, pédagogie entre pairs, jeux sérieux.
Supports pédagogiques Citer des exemples	Diaporama Powerpoint, vidéos, jeux pédagogiques, ressources numériques, quiz ...
Mode d'évaluation	Questionnaire en fin de formation
Durée	7,0 heures
Intervenant	Cyril Barbé – Apollo Conseil
Prix indicatif par stagiaire sur la base de 4 à 6 participants.	450 euros nets par stagiaire
Possibilité de prise en charge financière	Totale, au titre du dispositif COVID-19 - FNE



essentia35

44, rue des Verdaudais - 35690 ACIGNE

Tél. 06 62 06 35 99 - Courriel : thierry.fresnel@essentia35.com

N° SIRET : 799 187 661 000 19 - Code NAF : 7022Z - Conseils pour les affaires et autres conseils de gestion
(Centre de formation enregistré sous le n° 53 35 09535 35. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état)