

# OPTIMISER SON TELETRAVAIL

## Bloc : OPTIMISER SON TELETRAVAIL

### Programme

#### Vivre au travail hors site

Appropriiez-vous les bonnes pratiques d'un télétravail efficace grâce à des exercices en groupe.

Formation et configuration des outils : Trello, Zoom, Google agenda...

Planifiez vos plages de télétravail des prochaines semaines avec des objectifs réalistes.

Hiérarchisez les priorités

Anticipez les éventuelles difficultés de mise en œuvre.

Aménagez votre environnement et vos rituels de télétravail.

Définir son niveau de lifehacking "hacker sa vie" (moyen d'optimiser son temps et de gagner en efficacité et sérénité).

#### Posturologie

Exercice physique. Permettre d'améliorer la posture au travail, de soulager les douleurs du dos et du corps en général.

Yoga des yeux : lutte contre la fatigue oculaire.

Yoga assis

### Processus pédagogique et d'encadrement

1. Evaluation de compétence avant démarrage du contenu
2. Cours en e.Learning (plateforme certifiée N-ASS®\*)
3. Formation pratique en atelier ou zoom (validation du travail)
4. Évaluation en fin d'atelier
5. Coaching de suivi pendant 3 mois, rappels de principes, bonus et encouragements par email
6. Evaluation à l'issue des 3 mois pour évaluer la progression
7. Evaluation à l'issue des 365 jours

Enseignement basé sur la méthode pédagogique N-ASS® (Neuro Assimilation Pluri-Intelligences) qui reprend les principes de la pédagogie inversée et des dernières études en Neurosciences sur les multi-intelligences.

\*Plateforme certifiée N-ASS® : Plateforme de formation eLearning permettant de suivre les cours à son rythme avant les ateliers physiques. Complète et illustrée par un enseignement pratique et étudiée pour être compréhensible par les 8 formes d'intelligence recensées, cette plateforme permet de préparer le cerveau de chaque candidat à assimiler durablement les différents contenus.

### Introduction

Utiliser des plateformes collaboratives, de la visio, la gestion des urgences, des mails, gagner en efficacité .

Ce module élaboré avec des managers de plus de 20 ans d'expérience dans le télétravail.

Animée par des Managers et thérapeutes ayant la connaissance du monde de l'entreprise.

### Public concerné

Toute personne amenée à télétravailler occasionnellement ou régulièrement.

### Objectif

Grâce aux outils modernes, le télétravail s'intègre de plus en plus dans nos modes de fonctionnement. Apprendre à planifier et organiser son télétravail. vous aurez des clés pour être efficace à domicile tout en tenant compte des besoins de vos collègues et partenaires de travail.

### Moyens pédagogiques

Plateforme e-Learning Ipnass.  
ZOOM pour les Directs + rooms  
Vidéos / Modules, PDF

### Pré-requis

Disposer d'un ordinateur  
Un chromecast pour les webinaires branché sur la TV

### Certificat

Évaluation des compétences à certifier via un questionnaire en ligne intégrant des mises en situation.

### Détail de la formation

Module e-Learning et Webinaire  
Durée : 4 h  
A distance  
Durée : 1/2 journée

**Coût de la formation : 450 € net**

Méthode d'apprentissage Neuro Assimil