

PRÉVENTION DES RISQUES PSYCHOSOCIAUX

TÉLÉTRAVAIL, TROUVER SON ORGANISATION AVEC LE NUMÉRIQUE

Mettre en place la routine du télétravailleur et anticiper son organisation de la semaine en identifiant :

- ses outils de travail au quotidien : numériques ou non numériques
- les sources de stress, perte de temps et d'efficacité
- les bonnes pratiques numériques

Pour être efficace et serein dans la gestion hebdomadaire

DÉROULÉ PÉDAGOGIQUE

- **Comprendre**

Partir de l'expérience quotidienne

- **Mesurer**

Partager les idées reçues sur le télétravail et les craintes sur le numérique, quantifier le temps travaillé et le temps "volé"

- **Agir**

Trouver des solutions d'organisation et des routines numériques. Trucs et Astuces pour mieux utiliser et s'appropriier les outils au quotidien

MÉTHODE

- Stagiaire au centre : pédagogie de la découverte
- Définir les nouveaux apprentissages pour atteindre l'objectif
- Mise en pratique immédiate
- Renforcer la confiance pour faciliter la mise en pratique à long terme et rdv à j30 pour valider les acquis

nous contacter

contact@cap-num.fr - capconnect.fr

Hélioparc, Pau - 06 63 16 61 21

PUBLIC

Managers, collaborateurs, télétravaillant de façon régulière et souhaitant :

- trouver plus de sérénité
- gagner en efficacité

DURÉE

- 1 journée + 1/2 journée
- 1 rdv individuel à j+30

LIEU

Formation en présentiel

- Pau
- Bordeaux
- Toulouse



coopérative territoriale
D'ACTIVITÉS & D'EMPLOI
— Pau — Pyrénées —

Qualiopi
processus certifié

■ RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie « ACTIONS DE FORMATION »