

Stress, équilibre personnel et bien-être au travail

Gérer son quotidien en open space

2 jours (14h00) | ★★★★★ 4,6/5 | DPEP-OPEN | Évaluation qualitative de fin de stage |
Formation délivrée en présentiel ou distanciel ⁽¹⁾

Formations Management & soft skills › Efficacité personnelle et professionnelle › Stress, équilibre personnel et bien-être au travail



À l'issue de ce stage vous serez capable de :

- Préserver votre efficacité individuelle
- Tirer parti de l'organisation en open space
- Respecter vos besoins individuels, les besoins collectifs et concilier les deux
- Adapter votre communication
- Gérer le stress inhérent à cette organisation.

Niveau requis

Cette formation ne nécessite pas de prérequis.

Public concerné

Toute personne travaillant en open space.

Cette formation :

- Est animée par un consultant-formateur dont les compétences techniques, professionnelles et pédagogiques ont été validées par des diplômes et/ou testées et approuvées par l'éditeur et/ou par M2i Formation
- Bénéficie d'un suivi de son exécution par une feuille de présence élargée par demi-journée par les stagiaires et le formateur.

(1) Modalité et moyens pédagogique :

Formation délivrée en présentiel ou distanciel * (e-learning, classe virtuelle, présentiel à distance). Le formateur alterne entre méthodes ** démonstrative, interrogative et active (via des travaux pratiques et/ou des mises en situation). La validation des acquis peut se faire via des études de cas, des quiz et/ou une certification.

Les moyens pédagogiques mis en oeuvre (variables suivant les formations) sont : ordinateurs Mac ou PC (sauf pour les cours de l'offre Management), connexion internet fibre, tableau blanc ou paperboard, vidéoprojecteur ou écran tactile interactif (pour le distanciel). Environnements de formation installés sur les postes de travail ou en ligne. Supports de cours et exercices.

* Nous consulter pour la faisabilité en distanciel. ** Ratio variable selon le cours suivi.

Programme

Introduction

- Présentation de chacun
- Attentes et objectifs visés de chaque participant
- Présentation de la formation

Identifier ce qui est problématique dans l'open space

- Bruits environnementaux
- Les autres
- Intimité
- Productivité
- Communication...

Les besoins fondamentaux

- Apprendre à connaître ses besoins
- Apprendre à connaître ceux des autres
- Deux composants des comportements humains : les valeurs et leurs équivalences concrètes
- Différencier les jugements, les opinions, les sentiments et les faits

Organiser son espace

- La zone de travail
- Zone personnelle et zone commune
- Un espace où il fait bon travailler
- S'adapter à un bureau nomade
- Jouer sur les 5 sens

Open space et gestes barrières

- Anticiper sur des problématiques imprévues (ex : COVID-19)
- L'ergonomie au service de la santé

Améliorer sa communication

- L'importance de la communication en open space
- Jouer sur tous les registres de la communication : verbale, non-verbale et paraverbale
- Gérer les contradicteurs et les interruptions
- S'affirmer sans agresser et sans "s'écraser"
- Négocier des solutions plutôt que les imposer

Gérer le stress

- Les mécanismes du stress
- Identifier les différentes causes du stress
- Mettre en place des stratégies pour faire redescendre le stress

Exemples de travaux pratiques (à titre indicatif)

- Mises en situation : organiser l'espace pour une équipe pluridisciplinaire
- Jeux de rôles : conflit en open space (thématiques apportées par les stagiaires)

Synthèse de la session

- Réflexion sur les applications concrètes que chacun peut mettre en oeuvre dans son environnement
- Conseils personnalisés donnés par l'animateur à chaque participant

- Bilan oral et évaluation à chaud

Modalités d'évaluation des acquis

- En cours de formation, par des mises en situation contextualisées évaluées
- Et, en fin de formation, par un questionnaire d'auto-évaluation ou une certification (M2i ou éditeur)

Les + de la formation

Cette formation est dotée d'un outil de pédagogie interactif. Cet outil digital et novateur permet d'accroître l'ancrage mémoriel®. Actif et impliquant, il permet de stimuler et d'interagir avec le groupe. Nos formateurs sont formés à cette andragogie.

Suite aux événements liés à la pandémie de COVID-19, nos équipes ont mis en place un module spécifique autour des gestes barrières et de la distanciation sociale : DPEP-GESBAR.