PROGRAMME DE FORMATION

AUGMENTER SON EFFICACITE EN MODE HYBRIDE

Ce programme de formation vous est présenté à titre informatif, Delobelle-Consulting propose une prestation sur mesure et ajuste les programmes selon les objectifs et les besoins spécifiques de ses clients - Un programme complet avec le déroulé pédagogique vous sera envoyé après la relève et l'analyse de vos besoins.

Dispositif
Intra en Présentiel ou en distanciel

Lieu
Sur site du client

Durée
1 jour soit 7h00
Ou deux modules de 3H30

Horaires
9h00/12H30 et 13H30/17H30
Modulables selon besoins

Date
A définir avec le client

Public
Tout public
Toute fonction

Effectif
Max 10 personnes

Prérequis
Être éligible au télétravail

Tarif animation
Tarif ingénierie sur mesure
Selon la demande

Code interne Formation
QVT-3

Objectifs pédagogiques
A l'issue de la formation le participant sera capable de
Réorienter l'organisation de ses journées de télétravail pour rester productif
Optimiser les relations de travail à distance
Prendre soin de soi et évaluer son état physique, émotionnel et mental

Contenu

Ouverture (Durée 30mn)
Accueil, Présentations des participants, cadre, programme

MODULE 1 (Durée 2h00)
Revisiter ses journées de télétravail pour rester productif
Relever les mauvaises pratiques, les points d'inattention, les mauvaises habitudes et leurs impacts
Valider le respect et l'installation des règles essentielles d'hygiène de vie, du droit à la déconnexion, du confort de l'espace de travail
Redéfinir les activités à privilégier en télétravail
Valider la pertinence des ressources et des outils nécessaires pour télétravailler
Reporter, informer Manager/collaborateur

MODULE 2 (Durée 2h00)
S'organiser et optimiser les relations de travail à distance
Définir l'amplitude de sa journée
Prioriser ses actions et leur accorder un budget temps réaliste
Intégrer du temps pour les imprévus
Informer l'équipe sur ses activités et prendre en compte celles de l'équipe
Définir avec le manager et l'équipe les temps d'échanges formels et informels
Identifier les outils les plus pertinents pour faciliter la communication
S'informer sur les temps forts, les décisions, les informations importantes de la journée

MODULE 3 (Durée 2h00)
Prendre des pauses et évaluer son état physique, émotionnel et mental
Tester ses états : mental, physique et émotionnel
Analyser la nécessité à prendre les pauses
S'entraîner à des pratiques de relaxation et anti-stress
Entretenir son corps avec des exercices pour relancer la circulation, éviter les TMS, défatiguer les yeux, détendre et tonifier les muscles
Savoir remonter les difficultés et les besoins

Clôture (Durée 30mn)
Evaluation des acquis, plan d'action personnalisé
Bilan de satisfaction à chaud
Tour de table

DELOBELLE consulting
Delobelle-Consulting « Développeur de Compétences et de Richesses Humaines»
Téléphone : 06 18 40 21 46
Courriel : contact@delobelle-consulting.fr
Site web : https://www.delobelle-consulting.fr

Formateur	Formateur experte en organisation et bien-être au travail Formateur ayant une expérience significative en entreprise et dans la formation
Modalités pédagogiques	Nos actions de formation sont conçues sur-mesure à partir d'une analyse approfondie des besoins. Elles combinent plusieurs modalités pédagogiques : Réflexion en groupe, individuelle, partage, recherche de solutions, exercices, mises en application et cas pratique avec feedback, jeux pédagogiques, co-développement, apports théoriques ciblés Un support visuel est projeté lors de la formation Un livret pédagogique est accessible en début de formation par voie dématérialisée
Modalités d'évaluation	Quiz d'évaluation des connaissances en ouverture de formation Mises en pratique, Quiz validation des acquis en fin de formation
Reconnaissance de la formation	La formation donne lieu à une attestation de formation, attestant de la participation et des compétences travaillées tout au long du dispositif.
Modalités d'accès aux personnes en situation de handicap	Les personnes en situation de handicap visible ou invisible souhaitant suivre cette formation sont invitées à nous contacter directement, afin d'étudier ensemble les aménagements nécessaires et les possibilités de suivre la formation Delobelle-Consulting anime des formations avec des personnes sourdes et malentendantes accompagnée d'un organisme de traduction dans la langue des signes
Modalités d'accès pour la formation à distance	Cette formation peut être animée à distance via TEAMS, ZOOM ou WHEREBY Les participants reçoivent 48h00 avant le début de la session le lien d'accès à la plateforme et une notice explicative pour se connecter facilement. Le formateur sera présent 30mn avant la session pour accompagner et faciliter la connexion et la prise en main de l'outil, ainsi que tout au long de la session. Les dates des sessions sont à fixer avec le commanditaire de l'action Pour faciliter la concentration plusieurs pauses de 10mn sont organisées dans la journée en plus de la pause déjeuner
Modalités techniques	Pour les formations en présentiel sur le site du client sont demandées : une salle adaptée au nombre de participants, équipée d'un vidéoprojecteur, d'une connexion wifi et d'un tableau paperboard ou vinyle blanc ou connecté
Modalités de financement	Nos actions de formation sont financées directement par les organisations (entreprises, services publics, grandes écoles, associations). Selon la nature de l'action et les règles de l'OPCO compétent, certaines prestations peuvent faire l'objet d'une prise en charge. Elles ne sont pas éligibles au CPF ou à un dispositif de certification
Délai d'accès à la formation	La formation doit être confirmée au minimum 45 jours avant le début de la formation
Contact	Pour tout renseignement complémentaire vous pouvez contacter Sylvie Delobelle Par courriel contact@delobelle-consulting.fr, Ou via l'onglet « Contact » du site https://delobelle-consulting.fr/contact

Document en date du 10/10/2026 Version 4