



Concilier vie professionnelle et personnelle à l'heure du télétravail

2 jours 14 heures

Programme de formation

Public visé

Enseignants, personnel administratif.

Pré-requis

Cette formation ne nécessite aucun prérequis.

Objectifs pédagogiques

Identifier les enjeux actuels du télétravail pour sa vie professionnelle et sa vie personnelle
Gérer efficacement les frontières entre sa vie privée et sa vie professionnelle en situation de télétravail
Gérer sa charge mentale lors d'une journée de télétravail
Faire des choix et assumer ses priorités

Description / Contenu

L'épidémie de la Covid-19 a profondément modifié nos modes de vie. Certes, pour les enseignants, le travail à la maison était déjà de rigueur. Cependant, le télétravail devient de fait une nouvelle manière d'appréhender la vie professionnelle dans notre quotidien. Au-delà de la compréhension des enjeux et des risques liés au télétravail, cette formation a pour ambition de vous permettre de retrouver un équilibre vie professionnelle/vie personnelle, et de vous préserver des risques psycho-sociaux et de la charge mentale qui y sont liés. Le contenu, basé notamment sur les connaissances de nos fonctionnements neurocomportementaux et la présentation d'outils pratico-pratiques, vous permettra d'aborder ce nouveau contexte professionnel plus sereinement.

Modalités pédagogiques

Apports théoriques, Cas pratiques, Fiche outils, vidéo, Test et quiz, travail en binôme, jeux de rôle

Modalités d'évaluation et de suivi

Quizz rappel apport théorique

Chaque participant bénéficiera d'un livrable sous forme de carnet à personnaliser au fur et à mesure de la formation pour un plan d'action personnalisé

