# Programme de l'intervention

## WEBINAIRE : Bien vivre le télétravail

## Organisation

**Durée :** 1 heure

**Mode d'organisation :** À distance

## Contenu pédagogique

### *Public visé*

Agents et salariés

Direction, personnels d'encadrement, équipes RH, référents prévention

### *Description*

Ce webinaire explore les clés pour poser des limites claires entre vie pro et vie perso, structurer efficacement ses journées et maintenir sa motivation à distance.

**Objectifs du webinaire :**

- Comprendre les enjeux du télétravail pour le bien-être et l'efficacité
- Acquérir des stratégies concrètes pour organiser son espace et son temps
- Découvrir des outils et astuces pour maintenir le lien social et la motivation

**Déroulé du webinaire :**

- **Introduction**
  - Accueil et présentation des objectifs
  - Le télétravail : avantages et défis
- **Thème 1 : Aménager son Espace de Travail**
  - Ergonomie et confort
  - Délimitation de l'espace pro/perso
- **Thème 2 : Gérer son Temps et sa Productivité**
  - Planification efficace et gestion des priorités
  - L'art de la déconnexion
- **Exercice Pratique : Quizz interactif**
  - Auto-évaluation des pratiques de télétravail
  - Discussion sur les résultats
- **Thème 3 : Maintenir le Lien Social et la Motivation**
  - Communication proactive et outils collaboratifs
  - Préserver la cohésion d'équipe
- **Thème 4 : Gérer le Stress et Préserver son Bien-être**
  - Équilibre vie pro/vie perso
  - Identifier les signaux d'alerte et demander de l'aide
- **Temps d'Échange**
  - Questions / Réponses
  - Partage d'expériences et d'astuces
- **Synthèse et Conclusion**

- Récapitulatif des points clés
- Ressources complémentaires

À la fin de ce webinaire, vos agents sauront organiser leur télétravail de manière autonome et équilibrée, en optimisant leur productivité et en préservant leur bien-être.

## *Modalités pédagogiques*

**Format d'animation :** A distance

## *Moyens et supports pédagogiques*

Le webinaire est conçu pour favoriser l'acquisition de connaissances et d'outils pratiques, grâce à une intervention experte adaptée au public, une animation interactive et à une présentation visuelle impactante. Il intègre des support multimédias (vidéos, infographies) et des outils d'interaction en temps réel. Il propose un temps théorique avec un partage d'informations clés et scientifiques, un temps de mise en pratique d'outils validés et des échanges.