

## Adapter mes pratiques de télétravail en période de crise - webinaire

### Description de la formation

---

Avec la pandémie, de nombreuses entreprises ont mis en place des politiques de télétravail. Cela signifie que beaucoup d'entre nous sont confrontés à un défi inhabituel : travailler de la maison, pour certains pour la première fois, à temps plein et souvent entouré des membres de sa famille. Cette nouvelle réalité demande des efforts importants d'adaptation pour pouvoir continuer à performer et s'occuper de son bien-être physique et mental en même temps.

### Objectifs pédagogiques

---

Durant ce webinaire, nous vous proposons quelques conseils et astuces pour vous aider à :

1. Prioriser votre santé et celle de vos proches.
2. Évaluer votre capacité actuelle de performance.
3. Mener des conversations franches avec votre gestionnaire.

### Contenu

---

- La grille de mes émotions pour clarifier mon état d'esprit
- Les cercles d'impact et de contrôle
- Analyse de mon environnement de télétravail
- Compréhension des attentes de mon organisation
- Priorisation des tâches et responsabilités selon ma capacité
- Établir un canal de conversation franche et saine avec mon gestionnaire

### Méthodologie

---

- Exposé

Webinaire interactif

### Clientèle visée

---

Tous

### Particularités

---

Cette formation est offerte en classe virtuelle d'une durée de 60 minutes. Le participant doit se connecter à la plateforme Zoom via le lien qui lui sera envoyé avant la formation. Un ordinateur avec accès internet ainsi qu'une caméra et un casque d'écoute (micro et haut-parleurs) sont nécessaires pour participer à la formation.

### À savoir lorsque cette formation est en ligne

---

Nos formations en ligne sont diffusées sous forme de classes virtuelles interactives et nous travaillons avec la plateforme Zoom.

Chaque participant.e doit avoir un ordinateur avec un bon accès à Internet ainsi qu'une caméra, un micro et des haut-parleurs afin de participer à la formation. La caméra doit être fonctionnelle et être ouverte tout au long de la formation pour faciliter les échanges avec le formateur et le volet pratique de la formation.

## Adapter mes pratiques de télétravail en période de crise - webinaire

**Durée**

1 jour(s) pour un total de 7 heure(s).

---

**Coût par participant en formation publique**

0 \$ (à déterminer)

---

ÉTS FORMATION est le leader universitaire en formation continue avec plus de 7 000 participants formés annuellement et une offre de plus de 300 différentes formations. Nos formations sont pratiques et pragmatiques et affichent un taux de satisfaction supérieur à 90 %. Consultez notre programmation complète au <http://www.etsformation.ca/>