

TELETRAVAIL : TROUVER LE BON CADRE, GARDER LE BON RYTHME

Ce que vous vivez

Le télétravail s'est installé durablement dans la fonction publique. Plus de temps pour soi, moins de trajets... mais aussi des repères à réinventer, une organisation à cadrer, un équilibre à préserver. Sans encadrement direct, sans échanges informels, il est facile de perdre en efficacité ou de brouiller les frontières entre vie pro et perso. Cette formation vous aide à comprendre les enjeux du télétravail, à structurer votre organisation et à adopter des pratiques durables, respectueuses de votre efficacité comme de votre bien-être.

Pour qui

Agents déjà en télétravail ou amenés à y recourir, souhaitant renforcer leurs repères, mieux s'organiser, et préserver leur équilibre personnel.

2 jours (14h)

Présentiel ou à distance selon les besoins de votre structure

1 390 € HT

Objectifs de la formation

- Comprendre le cadre réglementaire du télétravail dans la fonction publique
- Identifier les bénéfices et les limites de ce mode d'organisation
- Structurer vos journées de télétravail pour gagner en clarté et en efficacité
- Développer votre autonomie et renforcer votre capacité de concentration
- Prévenir les risques d'isolement et de surcharge mentale
- Aménager un environnement de travail adapté, fonctionnel et durable

Méthodes pédagogiques

- Apports réglementaires et pratiques ciblés
- Études de cas et mises en situation issues du secteur public
- Ateliers d'organisation personnelle
- Échanges d'expériences et pratiques entre pairs
- Plan de développement personnel

Modalités d'évaluation

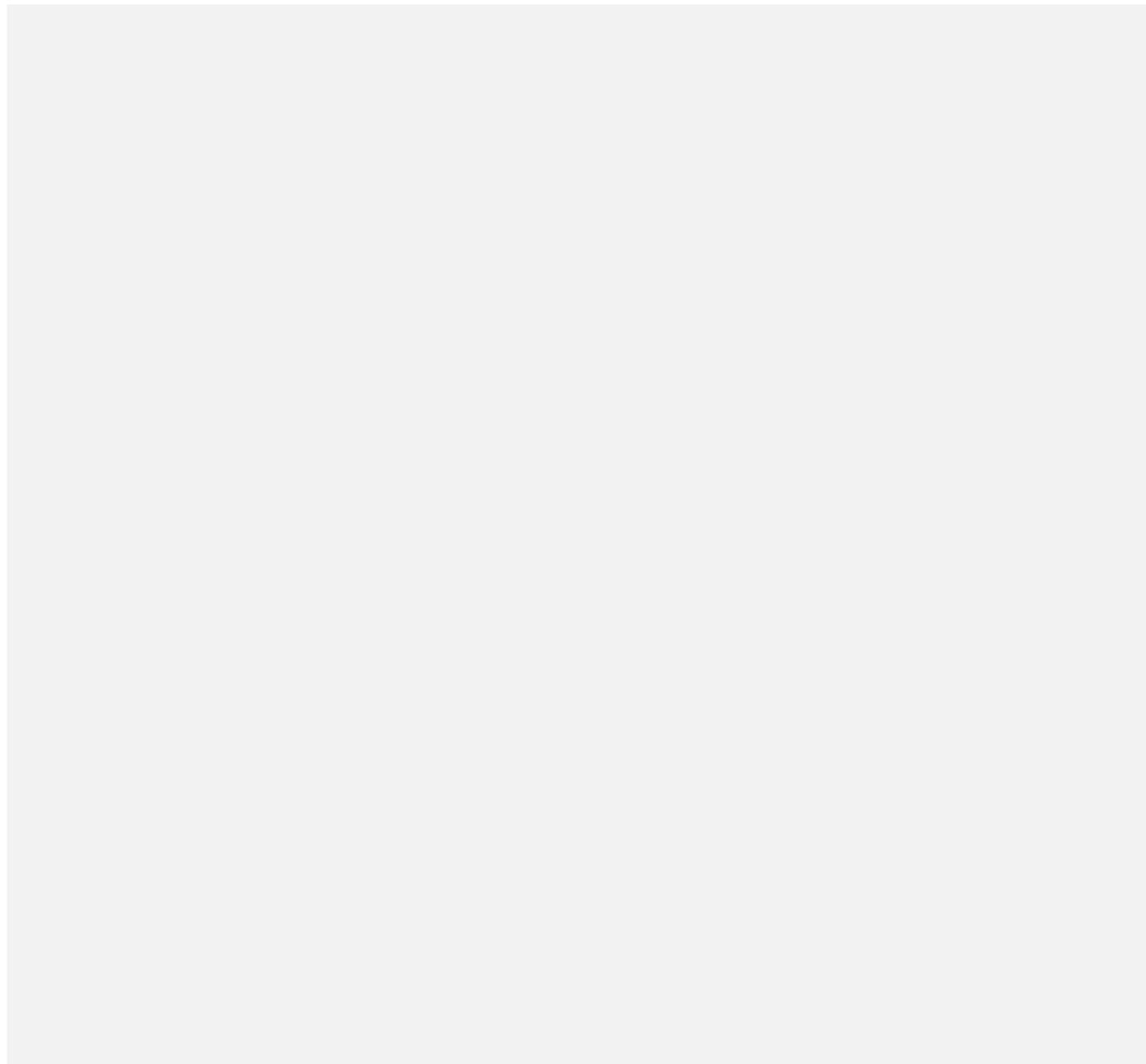
- Recueil d'attentes et analyse des besoins (avant la formation)
- Observation et évaluation des mises en situation
- Retour croisé sur les pratiques

POUR CONNAITRE LES DATES DES PROCHAINES SESSIONS OU DEMANDER UN DEVIS, NOUS CONTACTER

59 Rue Claude Chappe
78370 Plaisir

☎ 01 30 79 53 98 ✉ 01 30 79 53 99 ✉ contact@excellensformation.com

SAS au capital de 7 500€
SIREN 502 197 551 RCS Versailles - SIRET 502 197 551 00034
Code APE : 8559 A - N°TVA : FR14502197551 - OF N°11788063378
www.excellensformation.com



Contenu de la formation

Comprendre le cadre juridique du télétravail

- Historique et évolution depuis la crise sanitaire
- Ce que prévoit l'accord du 19 février 2024 : droits, obligations, indemnisation, réversibilité
- Conditions d'accès, modalités de mise en œuvre et responsabilités partagées

Cerner les avantages et les contraintes du télétravail

- Flexibilité, autonomie, gain de temps : les leviers individuels
- Isolement, difficulté à déconnecter : les risques à anticiper
- Impacts sur le collectif et continuité du service public

Organiser son travail à distance avec méthode

- Structurer une journée de télétravail : rythme, pauses, priorités
- Utiliser des outils simples pour suivre ses objectifs et rendre compte
- Clarifier ses priorités grâce à des méthodes visuelles (matrice d'Eisenhower, kanban, etc.)
- Identifier ses leviers d'autonomie et ses freins (procrastination, dispersion)
- Techniques concrètes pour mieux gérer son temps et rester concentré

Prévenir les risques psychosociaux liés au télétravail

- Repérer les signaux faibles de tension ou d'isolement
- Maintenir un cadre clair pour préserver l'équilibre pro/perso
- Mettre en place des rituels individuels pour se recentrer et souffler

Bien utiliser les outils numériques sans se noyer

- Tour d'horizon des outils collaboratifs utilisés dans la fonction publique
- Bonnes pratiques pour éviter la surcharge d'e-mails et de réunions
- Adapter ses usages numériques à ses besoins réels

Aménager un environnement de travail sain et durable

- Concevoir un espace fonctionnel, ergonomique et propice à la concentration
- Séparer les espaces et les temps de travail et de repos
- Préserver sa santé posturale et mentale dans la durée

Profil de l'intervenant

Formateur ou formatrice experte en travail à distance, organisation personnelle et régulation émotionnelle. Connaissance approfondie des réalités du service public, approche concrète et bienveillante, centrée sur les ajustements durables et les pratiques transférables.

Accessibilité

Nous nous engageons à rendre cette formation accessible, avec des supports adaptés et des aménagements possibles selon les besoins de chaque participant.

POUR CONNAITRE LES DATES DES PROCHAINES SESSIONS OU DEMANDER UN DEVIS, NOUS CONTACTER

59 Rue Claude Chappe
78370 Plaisir

☎ 01 30 79 53 98 ✉ 01 30 79 53 99 ✉ contact@excellensformation.com

SAS au capital de 7 500€

SIREN 502 197 551 RCS Versailles - SIRET 502 197 551 00034

Code APE : 8559 A - N°TVA : FR14502197551 - OF N°11788063378

www.excellensformation.com