

# Formation Travailler efficacement dans un espace partagé : open-space, coworking, tiers-lieu...

#### Qualité de vie et des conditions de travail (QVCT)

Référence de la formation : **V004** Villes : **Strasbourg**, **Colmar**, **Mulhouse** 

Découvrez les meilleures astuces d'organisation pour travailler efficacement en espace partagé, tout en prenant soin de votre bien-être au travail.





En entreprise Accessible

Tarif Inter: Nous consulter

Tarif intra sur demande

Mise à jour le 26 août 2025

Vous travaillez dans un espace partagé (open space, coworking, tiers-lieu...) ou vous allez bientôt y être contraint ? Cette dynamique de travail vous interroge, voire vous inquiète ? Bénéficiez d'une formation pour prendre conscience de vos besoins et **rester performant au travail, même dans un espace ouvert et/ou partagé**.

Vos habitudes, votre organisation et votre profil : mettez tout à plat pour vous adapter plus facilement à ce nouvel espace de travail. Apprenez à **gérer votre stress**, et **aménagez votre espace de travail** pour une efficacité optimale.

Cette formation de 2 jours vous donnera des **outils concrets** et directement applicables dès votre retour au bureau!

# Objectifs de la formation

- Mieux se sentir dans l'environnement de travail spécifique de l'open space (espace ouvert)
- Se protéger des perturbations extérieures pour préserver sa concentration tout en restant ouvert et disponible
- Savoir faire face au stress issu de la proximité
- Organiser l'espace de travail dans le respect du protocole sanitaire



# A qui s'adresse la formation ?

Public Pré-requis

Toute personne travaillant en open space ou susceptible d'y travailler

Aucun

## Les points forts de la formation ?

- Formation animée par un formateur / coach
- Outils méthodologiques apportés permettant une mise en pratique immédiate
- Préconisation d'aménagement de l'open space

## Programme de la formation

- 1. Porter un autre regard sur l'espace de travail partagé
  - Prendre conscience de ses habitudes mentales : besoin de silence, besoin de se parler, nécessité d'occuper ses yeux,
  - Explorer les conséquences de ses propres habitudes et mieux organiser son travail
  - Reconnaitre et respecter les habitudes de ses collègues
- 2. Adopter le bon comportement pour soi et pour les autres
  - Gérer les émotions les plus sollicitées
  - Repérer la véritable motivation de l'autre et intégrer son point de vue
  - Utiliser l'assertivité pour passer de la cohabitation à la collaboration
  - Déterminer son profil parmi les profils de communication
- 3. Gérer son stress
  - Différencier bon et mauvais stress
  - Evaluer son niveau de stress et apprendre à le canaliser
  - Appliquer des méthodes simples
- 4. Aménager sa bulle
  - Personnaliser son bureau pour trouver sa place
  - Mettre en place des règles de vie commune respectant l'individualité de chacun
  - Accepter de se laisser interrompre... quand on l'a décidé
  - S'isoler virtuellement des interférences extérieures sans s'enfermer
  - Repérer les situations où il est nécessaire de s'isoler



# Modalités pédagogiques

Apports théoriques et méthodologiques

Mise en situation d'adaptation

Exercices individuels et collectifs

## Modalités d'organisation

Formation à distance ou en présentiel

#### Validation de la formation

Attestation d'évaluation des acquis

Attestation de suivi de formation

### **Evaluation des connaissances**

Mise en situation et/ou questionnaire

## Chiffres clés

93 %

de recommandation en 2024

90.5 %

de satisfaction en 2024

7266

nombre de stagiaires en 2024