Formation Travailler en open space : améliorer son bien-être et son efficacité

Qualité de vie au travail

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

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



Accessible

Durée : **2 jours (14 heures)**
Tarif Inter : **980 € net**

Tarif intra sur demande

Strasbourg
Chantal ZEMMOUR
Chargée de relation client
Site de Strasbourg
+33 3 88 43 08 21

Colmar
Danielle KRUGER-LOTH
Chargée de relation client
Site de Colmar
+33 3 89 20 22 31

Mulhouse
Gaëlle GIGAN
Chargée de relation client
Site de Mulhouse
+33 3 89 33 35 14

Mise à jour le 29 janvier 2024

Vous travaillez en open space, 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**.

Vos habitudes, votre organisation et votre profil : mettez tout à plat pour vous adapter plus facilement à l'open space. 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

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

Pré-requis

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'open space

- 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 en open space
- 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

92 %
de recommandation en 2022

92 %
de satisfaction en 2022

5601
nombre de stagiaires en 2022

CCI Campus Alsace - Strasbourg
234 Avenue de Colmar, 67021, Strasbourg

CCI Campus Alsace - Colmar
4 Rue du Rhin, 68000, Colmar

CCI Campus Alsace - Mulhouse
15 Rue des Frères Lumière, 68350, Mulhouse