



## Comment réussir mon télétravail

Formation virtuelle  
de 2 jours non-  
consécutifs

Nous sommes de plus en plus nombreuses et nombreux à travailler à distance alors que la situation du télétravail était peu présente au Canada encore tout récemment : 12 % des travailleurs depuis les dernières études (Tanguay et Lachapelle, 2018). Une enquête menée au Québec (Réseau pour un Québec Famille, 2020) indiquait même un taux de 48 % de télétravail en mai 2020, et les taux de satisfaction étaient très élevés, soit 79 % (enquête Léger, 2020).

Cette situation offre plusieurs avantages, mais elle comporte aussi ses défis et elle demande de l'adaptation. Il est important de bien se préparer en vue de sentir que la situation soit efficace et devienne motivante. Si le télétravail est nouveau pour vous ou que votre situation a changé, par exemple parce que votre conjoint est lui aussi à la maison (et même les enfants), alors vous êtes invités à le vivre comme une période d'entraînement où vous installerez les meilleures habitudes possibles en modifiant, dès que possible, ce qui ne convient pas à votre contexte ou à votre personnalité.

Toutefois, le télétravail gagne en popularité depuis quelques années. Il s'inscrit dans les demandes des employés avec la flexibilité et est offert comme marque employeur par excellence, au-delà des gyms et des tables de babyfoot.

### **Objectif :**

Cette formation virtuelle s'adresse donc à toute entreprise qui débute avec le télétravail. Que vous soyez obligé temporairement ou que vous vouliez l'instaurer durablement pour être parmi les employeurs les plus convoités. Vous apprendrez les

bases nécessaires pour arriver à l'efficacité en mode télétravail tout en conservant une saine énergie pour l'équilibre travail-vie personnelle. Vous apprendrez aussi les bases pour superviser le travail à distance. Vous serez en mesure d'entretenir des dynamiques communicationnelles permettant de livrer la valeur ajoutée tout en préservant l'équilibre psychologique des travailleurs.

**Méthode pédagogique :** 50 % par exposé; 25 % en discussion pratique en sous-groupe; 25 % en exercice pratique et lecture

**Durée :** 2 jours non consécutifs (de 9h à 16h, moins une heure pour le dîner et 2 pauses)

### **Logistique :**

Cette formation est virtuelle. Vous devez disposer d'un micro et d'un accès internet haute vitesse. Idéalement, vous devez posséder une WebCam pour favoriser la participation et la dynamique du groupe.

### **Plan de cours:**

#### ***Introduction aux saines habitudes de télétravail***

1. Se fixer des objectifs clairs et réalisables
2. Reconnaître ses nouvelles distractions en télétravail
3. Communiquer régulièrement avec les collègues à distance
4. Prévoir les gains personnels pour les journées bien gérées
5. Départager le temps de travail et le temps personnel autant que possible
6. Entretenir un réseau de support et de motivation

#### ***Introduction au télétravail efficace***

1. Tendances et meilleures pratiques de télétravail – cas pratique
2. Gérer les attentes personnelles et administratives en télétravail
3. Définir les attentes et objectifs pour optimiser l'autonomie et la confiance
4. Accompagner et faire les suivis : quelques outils technologiques à envisager
5. Rétroaction et motivation en contexte de travail à distance
6. Bilan et plan d'action pour votre contexte de télétravail.

Formateur agréé et coach :



**Patrick Dufault, CRHA**

- *Il détient une Maîtrise en communication organisationnelle*
- *Patrick s'est aussi formé au Leadership Embodiment International*
- *Il est certifié coach AgileShift et certifié chargé de projet Prince 2*
- *Formateur agréé (Agrément no. 0059588 – Emploi-Québec)*
- *Depuis l'an 2000, Patrick accompagne des professionnels dans l'atteinte de leurs objectifs*
- *Il est formateur et coach en leadership et stratégie d'engagement*
- *Patrick est aussi rédacteur en chef de la revue RH (Ordre des CRHA)*
- *Il est entrepreneur-fondateur de KI-AI Conseils RH Inc. depuis 2015*

**Inscription : 450-224-5345 ou [info@sollicit.com](mailto:info@sollicit.com)**

**Places limitées**

**N.B. :** Le coût de la formation constitue une dépense admissible en vertu de la Loi du 1%.