

Prévenir l’isolement en télétravail

Objectifs de formation

- Identifier les risques liés à l’isolement en télétravail
- Mettre en œuvre des pratiques favorisant le lien social, l’engagement et le bien-être au travail.

Objectifs pédagogiques

- Comprendre les risques de l’isolement à distance
- Maintenir des relations professionnelles de qualité
- Préserver son équilibre et son engagement

Durée : 01 jour - 07 heures

Mise à jour le : 9 juin 2026

Présentiel : Présentiel ou Classe virtuelle

Tarifs :

595 €

Dates :

Le 28 Aout 2026

Le 19 Novembre 2026

Le 24 Février 2027

Le 22 Avril 2027

Le 31 Aout 2027

Prérequis

Aucun

Public

Tout public

Programme

Comprendre les risques de l'isolement à distance

- Identifier les impacts du télétravail sur les relations professionnelles
- Repérer les signes de désengagement et d'isolement
- Comprendre les conséquences sur la motivation, le bien-être et la performance

- Réaliser son autodiagnostic

Maintenir des relations professionnelles de qualité

- Adopter les bonnes pratiques de communication à distance
- Développer sa visibilité et sa présence au sein de l'équipe
- Favoriser les échanges formels et informels
- Utiliser les outils collaboratifs pour renforcer la coopération

Préserver son équilibre et son engagement

- Structurer son organisation en télétravail
- Préserver la frontière entre vie professionnelle et vie personnelle
- Mettre en place des routines favorisant le bien-être
- Élaborer un plan d'action individuel

Modalités pédagogiques

- Alternance d'apports théoriques et pratiques
- Exercices d'applications construits à partir des informations transmises par le commanditaire
- Travail en sous-groupe
- Document de synthèse remis à l'issue de la formation
- Matériel : aucun

Modalités d'évaluation des acquis

- En amont de la formation : recueil des attentes, réunion de cadrage
- Pendant la formation : Test, QCM, cas pratiques, mises en situation
- En aval de la formation : évaluation à chaud, évaluation à froid.

Financement

- OPCO sous conditions
- Entreprise
- Individuel

Dates et horaires

- Intra-entreprise en concertation avec l’entreprise
- Inter-entreprises, selon planning de formation ORDIA
- Horaires de 8h30 à 12h00 et de 13h00 à 16h30

Le bâtiment est accessible aux personnes à mobilité réduite (PMR), pour tout autre handicap, nous contacter pour mise en place des moyens de compensation. Les services proposés sont accessibles à tous sous couvert :

- que l’information soit transmise suffisamment en amont aux équipes afin de permettre la mise en place des moyens de compensation
- que les moyens de compensation n’appartenant pas au centre puissent effectivement être mis en place (interface de communication…)
- que la formation envisagée soit compatible avec le handicap.

Référent handicap et personnel sensibilisé

Prévention des ruptures de parcours en formation

- Création d'un climat bienveillant et inclusif dès le démarrage pour favoriser l'implication de chacun.
- Identification des niveaux et besoins individuels afin d'adapter le rythme et les explications (tour de table).
- Méthodes pédagogiques variées (démonstrations, cas pratiques, échanges collectifs) pour

maintenir l'attention et l'intérêt.

- Questions fréquentes de la part de l'intervenant/e et valorisation des apports des participant·e·s pour renforcer l'engagement.
- Temps de reformulation ou appui individuel si nécessaire afin d'éviter le décrochage.