

# MIEUX VIVRE EN OPEN SPACE

## LES CLÉS POUR TRAVAILLER EFFICACEMENT ET SEREINEMENT



**2** jours

### PROGRAMME DE LA FORMATION

#### APPRIVOISER LES PARTICULARITÉS DU TRAVAIL EN OPEN SPACE

- > Identifier les différents types d'open space
- > Aménager un espace de travail plus harmonieux
- > Optimiser et se servir de l'open space comme d'un véritable outil professionnel
- > Apprendre à vivre en proximité des autres au quotidien

#### COMPRENDRE SON FONCTIONNEMENT DANS L'OPEN SPACE

- > S'organiser en fonction de son positionnement dans l'open space
- > Définir la taille de sa bulle "confort" dans l'espace de travail
- > Découvrir ses zones d'agressions, ses zones neutres, ses zones ressource
- > Comprendre son mode d'organisation dans l'espace et celui des autres

#### GÉRER LES TENSIONS ET CONFLITS LIÉS À L'ESPACE ET L'ENVIRONNEMENT DE TRAVAIL

- > Comprendre et gérer ses réactions primitives "de survie" face à l'occupation de l'espace
- > Détecter les moments de saturation avant qu'ils ne deviennent critiques
- > Désamorcer les situations de tension et de conflits avec ses collègues
- > S'exprimer sur les situations délicates (collègues bruyants, envahissants...) avec tact et efficacité

#### DÉSAMORCER SON STRESS ET SE PROTÉGER AU QUOTIDIEN

- > Lutter contre la surcharge visuelle et auditive
- > Utiliser les outils de gestion mentale pour se concentrer
- > Se créer des états de bien-être pour se ressourcer plus facilement
- > Apprendre à se relaxer et se détendre pour mieux gérer le stress

Chacun des points traités fera l'objet d'applications pratiques : exercices en sous-groupes, mises en situation, tests d'auto-évaluation...

### OBJECTIFS

- S'approprier l'organisation spatiale de l'open space et conserver ses capacités de concentration.
- Comprendre son fonctionnement et celui des autres en matière d'organisation et de modes de travail pour cohabiter au mieux et en bonne intelligence.
- Identifier ses signes d'alerte de saturation et les gérer rapidement pour se préserver.
- Gérer les moments de tension et désamorcer les conflits.
- Maîtriser des techniques de relaxation et les outils de bien-être pour gérer le stress au quotidien.

### LES PLUS DE CETTE FORMATION

- Une formation pratique qui donne les clés pour mieux vivre l'open space, s'appuyant sur les dernières découvertes des neurosciences
- Une batterie d'outils novateurs et concrets pour préserver sa qualité de vie et son efficacité en open space

### PUBLIC ET PRÉREQUIS

Tout collaborateur amené à travailler en open space ou bureaux partagés  
Aucun niveau de connaissances préalables n'est requis

### MOYENS PÉDAGOGIQUES, TECHNIQUES, ENCADREMENT

Un questionnaire sur les attentes des participants est adressé 15 jours avant le début de la formation. Les méthodes pédagogiques incluent des apports théoriques et pratiques, un travail sur des cas concrets et des exemples d'application. Un support pédagogique est remis à chaque participant, et un accès personnel en ligne permet d'accéder à des e-ressources à l'issue de la formation. Nos consultants sont sélectionnés pour leur expertise métier, leurs compétences pédagogiques et leurs expériences professionnelles.

### TARIFS

1 356 € HT - Réf : PNL-OPEN

Validité 30 juin 2018 Inclus : forfait repas et évaluations 

### PROCHAINES SESSIONS

Paris Montparnasse :  
les 14 et 15 décembre 2017

## Participant(e)

☐ Mme ☐ M.

Nom .....

Prénom .....

Fonction .....

E-mail .....  
(obligatoire pour accéder à vos documents personnalisés, avant et après votre formation)

Tél. (ligne directe) .....

Tél. mobile (pour infos de dernière minute).....

## Formation choisie

Titre.....

Référence.....

Dates .....

Lieu .....

Option proposée pour certaines formations : un accès e-ressources pendant un an,  
à un tarif très avantageux (remise de 50% sur le prix public).

Merci de préciser votre choix :

☐ Formation + Accès e-ressources pendant un an\*

☐ Formation seule

## Entreprise / Établissement

Raison sociale .....

Adresse .....

Code postal      Ville.....

Téléphone..... Fax .....

N°d'identification (TVA intracommunautaire) .....

Code APE/NAF ..... N° Siret

## Responsable formation

☐ Mme ☐ M.

Nom .....

Prénom .....

Service .....

Tél. (ligne directe).....

E-mail.....

## Signataire de l'inscription

☐ Mme ☐ M.

Nom .....

Prénom .....

Service .....

Tél. (ligne directe).....

E-mail.....

## Dossier

### Dossier à adresser à :

☐ Mme ☐ M.

Nom .....

Prénom .....

Service/Fonction.....

Tél. (ligne directe).....

E-mail.....

### Facture à adresser à :

☐ À l'Entreprise / Établissement (préciser le service et l'adresse si différente) .....

.....

.....

.....

Si bon de commande, merci de le joindre impérativement à l'inscription

☐ À l'OPCA (préciser l'adresse) .....

.....

.....

.....

### Libellé de convention :

Si différent de l'adresse Entreprise / Établissement : .....

.....

.....

.....

Fait à :

Le :

Signature et cachet de l'Entreprise / l'Établissement :

La signature de ce bulletin d'inscription vaut acceptation des conditions  
générales de vente précisées sur [www.gereso.com/cgv/](http://www.gereso.com/cgv/)