



FORMATION

LE KIT DE SURVIE EN OPEN-SPACE

DUREE

1 jour

• OBJECTIFS •

- Identifier les distracteurs de l'open-space
- Reconnaître ses besoins fondamentaux et ceux de ses collègues
- Mettre en place des outils adaptés à son environnement
- Développer ses outils de concentration

• PUBLIC •

Toute personne cherchant à optimiser son efficacité en open-space

• PROGRAMME •

Les raisons de l'open space

- Les choix des entreprises
- Efficacité et contraintes
- Les avantages et les contraintes pour l'entreprise
- Les avantages et les contraintes pour l'individu

Reconnaître les besoins fondamentaux

- Diagnostic : quels sont mes besoins fondamentaux
- Mes « pertes et profits » dans l'open-space
- Faire le deuil des pertes : lâcher prise

Les outils pour survivre en open-space

- La charte de l'open space : les règles à respecter
- Organiser la communication dans l'open-space
- Les espaces « d'isolement »
- Développer sa communication non verbale
- Savoir dire NON sans tension
- Développer SON guide de survie

Apprendre à utiliser ses capacités de concentration

- La « bulle » de concentration : comment l'activer ?
- S'exercer à la concentration
- Définir son support de concentration

Identifier ses pistes d'amélioration

- Formaliser son plan d'action individuel

• OUTILS PEDAGOGIQUES •

- Exposés
- Exercices
- Travaux en sous-groupes