

Stage pratique de 2 jour(s)  
Réf : GOP

## Participants

Tout public.

## Pré-requis

Aucune connaissance particulière.

Prix 2021 : 1470€ HT

## Dates des sessions

### CLASSE A DISTANCE

07 juin 2021, 06 sep. 2021

### PARIS

07 juin 2021, 06 sep. 2021

## Modalités d'évaluation

L'évaluation des acquis se fait tout au long de la session au travers des multiples exercices à réaliser (50 à 70% du temps).

## Compétences du formateur

Les experts qui animent la formation sont des spécialistes des matières abordées. Ils ont été validés par nos équipes pédagogiques tant sur le plan des connaissances métiers que sur celui de la pédagogie, et ce pour chaque cours qu'ils enseignent. Ils ont au minimum cinq à dix années d'expérience dans leur domaine et occupent ou ont occupé des postes à responsabilité en entreprise.

## Moyens pédagogiques et techniques

• Les moyens pédagogiques et les méthodes d'enseignement utilisés sont principalement : aides audiovisuelles, documentation et support de cours, exercices pratiques d'application et corrigés des exercices pour les stages pratiques, études de cas ou présentation de cas réels pour les séminaires de formation.

• A l'issue de chaque stage ou séminaire, ORSYS fournit aux participants un questionnaire d'évaluation du cours qui est ensuite analysé par nos équipes pédagogiques.

• Une feuille d'émargement par demi-journée de présence est fournie en fin de formation ainsi qu'une attestation de fin

# Open space : améliorer son bien-être et sa productivité

*Travailler en open space exige de puiser dans ses ressources pour gérer ses relations avec les autres. Cette formation vous montrera comment améliorer votre bien-être et mieux appréhender les situations délicates dans ce type d'environnement.*

## OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

Tirer parti des spécificités de l'open space  
Respecter ses besoins individuels et son implication dans l'équipe  
Communiquer sans agressivité  
Gérer les situations de stress suscitées

### 1) Identifier les "détracteurs" de l'open space

### 2) Connaître ses besoins fondamentaux et reconnaître ceux des autres

### 3) Organiser et "faire vivre" son espace de travail

### 4) Améliorer sa communication entre collègues

### 5) Gérer les contraintes fortes

### 6) Echanger pour anticiper et négocier les désaccords

### 7) Augmenter sa résistance au stress

## Travaux pratiques

*A partir de l'expérience de chaque participant, analyse et amélioration de son potentiel. Simulations. Débriefing.*

## 1) Identifier les "détracteurs" de l'open space

- Les bruits environnementaux.
- L'intimité, la surveillance.
- La productivité, la communication.

### Travaux pratiques

*Partage d'expériences. Autodiagnostic : forces et faiblesses du système open space.*

## 2) Connaître ses besoins fondamentaux et reconnaître ceux des autres

- La recherche et l'exploration de ses besoins fondamentaux : physiques, émotionnels et spirituels.
- La détection des besoins d'autrui, la synchronisation.
- Les deux composants de l'humain : comportements/attitudes, motivations /valeurs.
- La différenciation sur les jugements, opinions, sentiments et faits.
- La chasse aux idées reçues.

### Travaux pratiques

*Test de positionnement. Exercices pour distinguer : jugements, opinions, sentiments, valeurs et faits.*

## 3) Organiser et "faire vivre" son espace de travail

- Aménager ses zones de travail.
- Organiser son espace où il fait bon travailler.
- S'adapter à son bureau nomade.
- S'auto-conditionner pour augmenter son efficacité pratique et sa vigilance instantanée

## 4) Améliorer sa communication entre collègues

- Connaître les règles d'or de la communication verbale.
- Communiquer avec le non verbal, l'empathie, l'écoute active, l'assertivité, être flexible.
- Faire face aux contradicteurs, aux interruptions.
- Formuler un refus sans provoquer de tension.

### Travaux pratiques

*Mises en situation : jeux de rôle filmés, analyse collective, ajustement.*

## 5) Gérer les contraintes fortes

- Utiliser son guide de survie en open space.
- Le confort thermique. Le bruit en permanence. La pression de l'image.
- Moduler son emploi du temps.

## 6) Echanger pour anticiper et négocier les désaccords

- Connaître les stratégies centrées sur le problème et les émotions.
- Comprendre les fonctionnements des filtres de la communication.
- Faire de son interlocuteur un allié.
- Réagir face aux situations de désaccords.

de formation si le stagiaire a bien assisté à la totalité de la session.

### **Travaux pratiques**

*Mises en situation : jeux de rôle filmés, analyse collective, ajustement.*

## **7) Augmenter sa résistance au stress**

- Trouver des solutions de repli, prendre de la distance.
- Résister à ses pulsions.
- S'initier au "lâcher prise".

### **Travaux pratiques**

*Plan d'action personnel : formalisation des actions à mettre en œuvre.*