

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

Trouvez votre équilibre entre efficacité et relations professionnelles

Formation pratique - 2j - 14h00 - Réf. GOP

Prix : 1370 € H.T.

★★★★☆ 4,4 / 5

Blended

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 pédagogiques

À l'issue de la formation, le participant sera en mesure de :

- ✓ 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

## Public concerné

Tout public.

## Prérequis

Aucune connaissance particulière.

## Méthodes et moyens pédagogiques

Travaux pratiques

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

### PARTICIPANTS

Tout public.

### PRÉREQUIS

Aucune connaissance particulière.

### 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.

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

Le formateur évalue la progression pédagogique du participant tout au long de la formation au moyen de QCM, mises en situation, travaux pratiques...

Le participant complète également un test de positionnement en amont et en aval pour valider les compétences acquises.

## Modalités d'évaluation

Le formateur évalue la progression pédagogique du participant tout au long de la formation au moyen de QCM, mises en situation, travaux pratiques...

Le participant complète également un test de positionnement en amont et en aval pour valider les compétences acquises.

## Programme de la formation

### 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, 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.

#### 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 formations pratiques, études de cas ou présentation de cas réels pour les séminaires de formation.
- À l'issue de chaque formation 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 de formation si le participant a bien assisté à la totalité de la session.

#### MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

L'inscription doit être finalisée 24 heures avant le début de la formation.

#### ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES

Pour toute question ou besoin relatif à l'accessibilité, vous pouvez joindre notre équipe PSH par e-mail à l'adresse [psh-accueil@orsys.fr](mailto:psh-accueil@orsys.fr).

## 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.

### Travaux pratiques

Mises en situation : jeux de rôle, 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.

## Options

### Blended : 105 € HT

Approfondissez les connaissances acquises en formation grâce aux modules e-learning de notre [Chaîne e-learning efficacité professionnelle](#). Un apprentissage flexible et complet, à suivre à votre rythme dès le premier jour de votre présentiel.

## Dates et lieux

### CLASSE À DISTANCE

2026 : 1 juin, 30 nov.

### PARIS LA DÉFENSE

2026 : 1 juin, 30 nov.