



# Bien vivre le télétravail et la distanciation dans la durée



## UNE ÉQUIPE EXPÉRIMENTÉE DE PSYCHOLOGUES, COACHS ET MÉDIATEURS

### 1 Faire le point



**Gwenaëlle Hamelin**

Psychologue formée à la systémie et aux interventions courtes orientées solutions. Elle est spécialiste de la gestion de crise, pour comprendre les causes-racines des difficultés et identifier des solutions à la main chaque acteur.



**Maïta Watine**

Psychologue et coach certifiée, spécialisée dans la santé psychologique au travail et la gestion du stress. Formée aux techniques d'accompagnement: analyse transactionnelle, groupes de parole...), elle est aussi certifiée RPBO (Reconstruction Post-BurnOut).

### 2 Se former, partager, avancer



#### ATELIERS PARTICIPATIFS

- Préserver son énergie, son moral et sa concentration
- Adapter ses pratiques managériales au télétravail et aux besoins de ses équipes
- Renforcer le collectif et la convivialité en télétravail



**Maud Neukirch**

Médiateur spécialiste de la gestion des conflits. Elle pratique la médiation au sein d'équipes ayant des difficultés à travailler ensemble ou à se faire confiance, notamment après des périodes de liens distendus, de manque de reconnaissance ou de ressentis d'iniquité.



#### DURÉE 2 x 3H À DISTANCE

Incluant des exercices de créativité et de convivialité



### Groupes paroles et solutions

- Gérer les difficultés de l'équilibre pro/perso en télétravail et assumer ses choix
- Rassurer, réduire l'inquiétude suscitée l'exposition au COVID-19
- Apporter de la reconnaissance, de l'informel et de la proximité

**DURÉE 1H30**

Transmission d'une synthèse écrite



## 3 Dépasser des difficultés individuelles



### Flash coaching

« Faire avancer un sujet qui me concerne »

#### MANAGERS :

- Eviter les décrochages
- Faire face à des conflits
- Apprécier une période d'essai

#### COLLABORATEURS :

- Gestion de mon temps
- Améliorer ma productivité
- Evaluer et consolider ma motivation



### Soutien psychologique pour se déconfiner sans angoisser

Faire face à l'anxiété du contact avec le virus et se préparer au déconfinement progressif



**DURÉE 45 MN**

3 séances de 45 minutes

Séances à distance en français, en anglais ou en allemand

Réalisées avec un psychologue formé aux thérapies brèves



## 4 Impulser et diffuser le savoir-faire au sein de l'entreprise

### Charte de télétravail

Réaliser une charte du télétravail propre à l'identité et à la culture de l'entreprise



### Groupe de travail

Animer un groupe de travail télétravail et déconfinement



Notre accompagnement s'adapte à vos besoins, votre culture et votre contexte  
+33 (0) 9 83 40 36 95  
[contact@awconseil.com](mailto:contact@awconseil.com)

AW Conseil spécialiste de l'humain  
pour réduire les RPS et prendre de l'avance