



OPEN SPACE OPENS STRESS

« Bien travailler ensemble »

09/2021

Parc d'Affaires du Tronchon
12 rue Jean Elysée Dupuy 69410 CHAMPAGNE AU MONT D'OR.
Tél : 04.72.52.17.30
<http://www.web-dicom.fr> - e-mail : contact@web-dicom.fr

OPEN SPACE = OPEN STRESS ?

OBJECTIFS

- Mieux vivre la transition « bureau cloisonné-Open Space »
- Respecter espace individuel et espace collectif
- Conjuguer Open Space et concentration

METHODES PEDAGOGIQUES

- Apports du formateur
- Remise de documentation
- Auto diagnostic et conseils individualisés sur les situations personnelles de chaque participant
- Exercices de concentration/relaxation
- Echanges

DUREE

- 1 jour

PREREQUIS

- Aucun

NOMBRE DE PARTICIPANTS PAR GROUPE

- 8 maximum

PROGRAMME DE LA FORMATION

1. REGARDS SUR L'OPEN-SPACE

- Un environnement sensoriel stimulant
- La présence du collectif : une meilleure communication ?
- Dépersonnalisation de l'espace de travail : intimité - surveillance – indépendance ?

2. LA NATURE HUMAINE EN OPEN SPACE : BENEFICES-RISQUES

- L'enjeu du territoire dans un espace collectif de travail
- Les jeux dans l'espace collectif de travail : positionnement et émotions
- Connaître ses besoins et détecter ceux des autres

3. RENFORCER SA CAPACITE A TRAVAILLER EN OPEN SPACE

- Analyser et optimiser sa propre organisation
- Identifier ses irritants « open space »
- Développer des stratégies de lâcher-prise
- Se relaxer pour créer sa bulle d'attention et travailler pleinement

4. SAVOIR COMMUNIQUER AVEC SERENITE

- Dialogue et assertivité : savoir dire et savoir demander
- Choisir et gérer les interruptions sereinement
- Elaborer et partager quelques règles collectives de travail

5. SYNTHÈSE ET ÉVALUATION DU STAGE

- Pistes d'actions envisagées
- Questionnaires d'évaluation et tour de table
- Questionnaire de validation des acquis