

# TÉLÉTRAVAIL : COMMUNIQUER EFFICACEMENT À DISTANCE

Référence : C12

€ Tarif : 120 € net par participant (non assujéti à la TVA)

🕒 Durée : 1 h

MODULE  
E-LEARNING

## INTRA

Vous souhaitez cette formation en intra, contactez-nous au :

☎ 01 45 49 99 15

@ contactentreprises@udd.eu



### Public :

Tout collaborateur



### Prérequis :

Aucun

## Objectifs :

- ✓ Prendre conscience des enjeux d'une bonne communication à distance
- ✓ Améliorer sa communication à distance pour mieux travailler en équipe
- ✓ Être attentif aux risques d'hyperconnexion

## Programme :

Ce module comporte 5 séquences.

Chaque séquence comporte un quiz et une fiche pratique reprenant les éléments clés du programme.

### Séquence 1 : Décrypter les 4 profils de télétravailleur

- Les 4 profils : méthodique, rationnel, relationnel et intuitif
- Comment mieux communiquer et s'organiser à distance en fonction de son profil
- Quiz et fiche pratique

### Séquence 2 : Travailler en équipe à distance

- Repenser les canaux de communication
- Quel canal utiliser en fonction de quel objectif ?

### Séquence 3 : Soigner ses relations à distance

- Quelques règles de base : bienveillance, réactivité, reconnaissance et assertivité
- Maîtriser la méthode OSCAR pour un feedback constructif
- Exemples pratiques
- Quiz et fiche pratique

### Séquence 4 : Les risques d'hyperconnexion et l'importance des contacts informels

- Décrypter les risques liés à l'hyperconnexion
- L'importance des pauses et des contacts informels
- Quiz et fiche pratique

### Séquence 5 : Soigner ses communications par e-mail

- Adopter le ton adéquat
- Écrire avec assertivité
- Exemples pratiques
- Charte de bonnes pratiques à l'écrit
- Quiz et fiche pratique

# BULLETIN D'INSCRIPTION

Formation inter-entreprise



☑ Merci de bien vouloir adresser ce bulletin d'inscription à [contactentreprises@udd.eu](mailto:contactentreprises@udd.eu)

## FORMATION :

Titre de la formation :

Tarif par participant :  € net de taxe

## PARTICIPANT(S) :

Civilité :  Madame  Monsieur

Prénom :

Nom :

Fonction :

Téléphone :

E-mail :

Civilité :  Madame  Monsieur

Prénom :

Nom :

Fonction :

Téléphone :

E-mail :

## ENTREPRISE :

Nom de l'entreprise :

Adresse :

Code postal :  Ville :

### Adresse de facturation si différente :

Adresse :

Code postal :  Ville :

### RESPONSABLE DE FORMATION (suivi de l'inscription) :

Civilité :  Madame  Monsieur

Prénom :

Nom :

Fonction :

Téléphone :

E-mail :

## FINANCEMENT :

Prise en charge OPCO :  Oui  Non

### Si oui, préciser :

Nom de l'OPCO :

Adresse :

Code postal :  Ville :

### INFORMATIONS DU CONTACT :

Civilité :  Madame  Monsieur

Prénom :

Nom :

Téléphone :

E-mail :

Date :  /  /

Signature du responsable de l'inscription\* :



Pour toute correspondance :  
[contactentreprises@udd.eu](mailto:contactentreprises@udd.eu)

Nos conditions générales de vente sont consultables sur le lien suivant [CGV](#)  
et nos mentions légales sur le lien suivant [Mentions légales](#).

Université du domicile – Centre de formation Entreprises  
66 avenue du Maine 75014 Paris – 01 45 49 99 15

Siège social : UDD 60 rue Saint-Blaise 61000 Alençon – NAF/APE : 8299Z  
RCS : 834 111 601 ; TVA intra-communautaire : FR13834111601

Déclaration d'activité enregistrée sous le n° 28610102561 auprès du préfet de région de Normandie

\* Les signatures doivent être obligatoirement manuscrites ou électroniques à condition qu'elles correspondent aux normes en vigueur (Universign, DocuSign, Yousign, Je suis en cours, etc.).

© UDD // Tous droits réservés // Novembre 2023 // Création : Hogueia Design // Crédits photos Shutterstock : loreanto