



# Méthodologie



# Bien vivre et bien travailler en Open Space

## EFFICACITÉ PROFESSIONNELLE >> Méthodologie

### Objectifs

*De plus en plus d'entreprise choisissent l'open space comme mode d'aménagement du lieu de travail de leurs salariés. Bruit, promiscuité, sentiment de contrôle social, cet open space n'est pas toujours bien vécu. Difficile effectivement de travailler dans un espace ouvert n'offrant aucune intimité.*

*On peut vite voir apparaître des signes de mal être ou d'agressivité mais également une baisse de la productivité et une motivation en chute libre.*

*Or, l'open space peut être agréable à vivre quand on y est préparé. A l'issue de cette formation, le stagiaire sera en mesure d'adapter ses comportements, sa communication et son organisation à l'open space.*

*A l'issue de cette formation, le stagiaire sera en mesure d'adapter ses comportements, sa communication et son organisation à l'open space.*

### Vous allez apprendre à

#### **Bien comprendre l'open space**

Les atouts et les freins de l'open space en matière de bien-être

Les atouts et les freins de l'open space en matière d'efficacité au travail

S'approprier son espace pour plus de personnalisation et de concentration

Définir des règles de vie efficaces

#### **Bien se connaître – comprendre son fonctionnement et ses besoins dans l'open space**

S'adapter et s'affirmer par une connaissance de soi et des autres

Découvrir ses zones d'agressions, ses zones neutres, ses zones ressource

Comprendre son mode d'organisation dans l'espace et celui des autres

Adopter les bons comportements de travail en collectivité

S'affirmer dans le groupe et oser dire non

#### **Bien communiquer – gérer les tensions et les conflits liés à l'open space**

Connaître les principes de base de la communication bienveillante

Analyser son style de communication

Fluidifier sa communication pour une bonne cohésion

Faire preuve d'empathie et développer son écoute

Gérer les situations délicates

Anticiper les conflits

Désamorcer les situations de tension et de conflits avec ses collègues

### **Bien se protéger - Gérer son stress et se protéger des nuisances de l'open space**

Détecter les moments de saturation avant qu'ils ne deviennent critiques

Désamorcer son stress et se protéger au quotidien

Se créer des états de bien-être pour se ressourcer plus facilement

Créer sa bulle pour rester concentré

2 jours

| Déroulement programme  | Public   | Pré requis  |
|--|--|---|
| <p>Apports théoriques et pratiques</p> <p>Nombreux exercices d'application permettant aux stagiaires de travailler sur des situations réelles, d'établir un plan d'action et de s'exercer à utiliser différents outils</p> <p>Support de cours complet pour un référentiel dans le temps</p> | <p>Toute personne travaillant en open space.</p>   | <p>Aucun pré requis nécessaire pour suivre cette formation.</p> |
| Modalité d'évaluation  | Suivi de l'action et appréciation des résultats    |   |
| <p>Evaluation à chaud en fin de formation</p> <p>Mise en situation</p>   | <p>Attestation de formation</p> <p>Avis client</p> |   |

## Délai d'accès

Compris entre 15 jours et 2 mois en fonction de la disponibilité de nos formateurs et des salles.

## Tarifs

Les tarifs sont consultables sur notre site : [www.csinfoformation.com](http://www.csinfoformation.com) pour les prix publics.



Si vous êtes en situation d'handicap, nous sommes à votre écoute afin d'étudier les adaptations possibles à cette formation.



Plan d'accès ou modalités de visio transmis lors de la convocation.

### CSINFO FORMATION

89 route de la Noue

Port de Limay

78520 LIMAY

01.34.77.81.20

[service-formation@cs-info.com](mailto:service-formation@cs-info.com)



# Mind mapping : un outil extrêmement efficace d'extraction et de mémorisation des informations

EFFICACITÉ PROFESSIONNELLE >> Méthodologie

## Objectifs

*Que l'on soit amené à bâtir des projets en équipe, présenter des résultats en réunion, prendre des notes ou simplement s'organiser, il convient d'être non seulement organisé mais efficace afin de gagner en clarté et en rapidité.*

*Cette formation a pour objectif de favoriser la mémorisation, l'organisation et la planification tout en stimulant la créativité en acquérant un outil immédiatement utilisable dans un contexte professionnel et dans de multiples domaines d'application tels que l'animation de réunion, la planification de projet...*

## Vous allez apprendre à

### ? Accueil et présentation du programme

#### **Notre cerveau, notre meilleur outil**

La théorie des deux hémisphères  
Spécificités des cerveaux gauche et droit  
La pensée par analogie et la mémoire  
La pensée heuristique

#### **Fonctionnement du mind mapping**

Les mots clés  
Les catégories et hiérarchies de mots  
L'illustration visuelle  
Les avantages du mind mapping

#### **Les principes d'utilisation**

L'image centrale  
Le tracé de la carte  
Les techniques de la mise en exergue  
L'usage des couleurs, symboles et autres codes d'association  
Le classement  
Les écueils du mind mapping

#### **Trucs et astuces pour la mise en application**

La préparation mentale  
Les outils de travail  
L'environnement de travail  
Le réexamen des mind maps

#### **Les différents usages du mind mapping**

De l'application aux champs de la vie privée à ceux de l'activité professionnelle

#### **?Nombreuses exercices d'application - Forte interactivité**

#### **?Bilan de la formation et évaluation**

1 jour

| Déroulement programme   | Public  | Pré requis   |
|---|---|--|
| <p>Apports théoriques et pratiques, nombreuses exercices d'application<br/>- Forte interactivité</p> <p>Support de cours formation mind mapping</p> | <p>Toute personne souhaitant développer ses capacités d'organisation et de mémorisation au service de son activité professionnelle.</p> | <p>Aucun pré-requis nécessaire pour suivre la formation Mind Mapping</p> |

| Modalité d'évaluation               | Suivi de l'action et appréciation des résultats    |
|-------------------------------------|--|
| <p>Test</p> <p>Question écrites</p> | <p>Attestation de formation</p> <p>Avis client</p> |

| Délai d'accès  | Tarifs   |
|--|--|
| <p>Compris entre 15 jours et 2 mois en fonction de la disponibilité de nos formateurs et des salles.</p> | <p>Les tarifs sont consultables sur notre site : <a href="http://www.csinfoformation.com">www.csinfoformation.com</a> pour les prix publics.</p> |



Si vous êtes en situation d'handicap, nous sommes à votre écoute afin d'étudier les adaptations possibles à cette formation.



Plan d'accès ou modalités de visio transmis lors de la convocation.

**CSINFO FORMATION**  
 89 route de la Noue  
 Port de Limay  
 78520 LIMAY  
 01.34.77.81.20  
[service-formation@cs-info.com](mailto:service-formation@cs-info.com)

