

## Objectifs

Adapter ses modes d'organisation à ceux des autres pour se préserver et travailler ensemble.  
Mettre en œuvre des outils de communication bienveillants pour désamorcer tensions et conflits avec ses collègues.  
Formaliser les bases d'une « charte du bien-vivre en espace partagé » pour une cohabitation apaisée.

## Public

Tout collaborateur travaillant en flex office

Pas de pré-requis

## Axes de travail

### 1. Développer une communication apaisée dans l'espace de travail

Détecter ses signaux de saturation avant qu'ils ne deviennent critiques  
Détendre les situations de tension avec ses collègues et rétablir le dialogue  
S'exprimer sur les situations délicates (collègues bruyants, envahissants...) avec bienveillance

### 2. Désamorcer son stress et se protéger au quotidien

Limiter son stress : outils simples et rapides du quotidien  
Se créer des états de bien-être pour se ressourcer plus facilement  
Optimiser son mode d'organisation dans l'espace pour mieux fonctionner ensemble

### 3. Construire une charte du bien-vivre dans l'espace partagé

Identifier ses priorités et celles des autres  
Travail de brainstorming  
Structuration des idées  
Validation des propositions d'idées par le groupe

## Animation

80% de mises en pratique  
Une batterie d'outils concrets pour préserver sa qualité de vie et son efficacité.  
Mise à disposition d'outils simples et concrets  
Plan d'actions personnalisé