

Travailler efficacement en open space et flex office

Préserver sa concentration, gérer les interruptions et limiter la charge mentale

2 jours (14 heures)

Initiation

Présentiel ou classe à distance

à partir de

1 595 € HT par personne (TVA en vigueur)

 **Repas inclus en présentiel**

Contenu mis à jour le 25/09/2026. Document téléchargé le 02/10/2026.

Dans les organisations hybrides, l'open space et le flex office favorisent les échanges et la collaboration, mais ils multiplient également les interruptions, les sollicitations et les sources de distraction. Ces perturbations peuvent nuire à la concentration, augmenter la charge mentale et réduire l'efficacité individuelle.

Selon le Work Trend Index de Microsoft, 68 % des salariés déclarent manquer de temps de concentration en raison d'un environnement de travail fragmenté et d'interruptions fréquentes.

Cette formation permet de mieux comprendre les mécanismes de l'attention, d'identifier les facteurs qui nuisent à la concentration et de mettre en place des pratiques concrètes pour préserver son efficacité dans les espaces de travail partagés. Les participants développent des stratégies pour gérer les interruptions, mieux organiser leur activité et maintenir durablement leur performance tout en préservant leur bien-être.

Objectifs

- Identifier les facteurs qui impactent la concentration et la charge mentale dans un environnement de travail partagé.
- Mettre en œuvre des stratégies pour limiter les interruptions et mieux gérer les sollicitations quotidiennes.
- Organiser leur activité afin de préserver durablement leur efficacité et leur bien-être en open space ou en flex office.

Les compétences visées par cette formation font l'objet d'une évaluation.

Compétences acquises

À l'issue de la formation, les participants seront capables d'adapter leurs pratiques de travail aux contraintes de l'open space et du flex office afin de préserver leur concentration, gérer les interruptions, réduire leur charge mentale et maintenir durablement leur efficacité professionnelle.

À qui s'adresse cette formation ?

Toute personne travaillant en open space.

Prérequis

Cette formation ne nécessite pas de prérequis.

Programme

1 Pendant votre formation

Se préserver au quotidien en open space

Comprendre les impacts des espaces de travail ouverts

- Identifier les spécificités de l'open space et du flex office
- Comprendre les effets du bruit et des interruptions sur l'attention
- Repérer les facteurs de surcharge cognitive et de fatigue

Exercice : cartographie des sources de perturbation dans son environnement de travail

Préserver sa concentration malgré les sollicitations

- Comprendre le fonctionnement de l'attention
- Limiter les effets du multitâche
- Mettre en place des stratégies de protection de son temps
- Organiser ses temps de concentration

Exercice : élaboration de son plan anti-interruptions

Gérer sa charge mentale et son énergie

- Identifier les facteurs de charge mentale
- Prioriser et organiser ses activités
- Développer des routines de récupération
- Prévenir l'épuisement attentionnel

Exercice : diagnostic individuel de sa charge mentale

Favoriser une cohabitation sereine dans les espaces partagés

- Adopter les bonnes pratiques de communication en open space
- Poser des limites de manière constructive
- Gérer les sollicitations des collègues
- Trouver l'équilibre entre disponibilité et concentration

Jeu de rôle : gérer une interruption ou une sollicitation récurrente avec assertivité

Préserver durablement son efficacité et son bien-être

- Identifier ses besoins de concentration et de collaboration
- Aménager ses pratiques en fonction du flex office
- Développer des habitudes favorisant efficacité et bien-être
- Construire son plan d'action individuel

Exercice : formalisation d'un plan personnel d'efficacité durable

Financement

Plusieurs dispositifs de financement sont accessibles via les OPCO (Opérateurs de Compétences), organismes agréés par le ministère du Travail dont le rôle est d'accompagner, collecter et gérer les contributions des entreprises au titre du financement de la formation professionnelle.

Pour plus d'information, une équipe de gestionnaires SKOLAE Formation spécialisée vous accompagne dans le choix de vos formations et la gestion administrative.

[Nous contacter pour en savoir plus →](#)

Modalités pédagogiques

Équipe pédagogique :

Un consultant expert de la thématique et une équipe pédagogique en support du stagiaire pour toute question en lien avec son parcours.

Techniques pédagogiques :

Pédagogie participative mettant l'apprenant au cœur de l'apprentissage. Utilisation de techniques ludo-pédagogiques pour une meilleure facilité par une évaluation continue des connaissances au moyen d'outils digitaux et/ou de cas pratiques.

Ressources pédagogiques :

Un support de formation présentant l'essentiel des points vus durant la formation et proposant des éléments d'approfondissement en ligne sur la plateforme.

[Accessibilité aux personnes en situation de handicap](#)

Sessions

À distance

Du 17 juin 2027 au 18 juin 2027

Du 15 novembre 2027 au 16 novembre 2027

Paris

Du 25 février 2027 au 26 février 2027

Du 2 septembre 2027 au 3 septembre 2027