

# FORMATION QUALITE DE VIE AU TRAVAIL

## Le télétravail : équilibre vie pro, vie perso & lutte contre la sédentarité

### 1 jour - Présentiel

*A l'issus de ce module, le participant aura des outils pour parfaire son organisation en télétravail et gérer son temps, son organisation et ses relations professionnelles afin de trouver son équilibre.*

**Référence** : QVT-EVPVP-LCS-1J-P

**Durée** : 7h (1j) **Modalité** : Formation présentielle

**Tarif** : nous consulter

**Délai d'accès** : 3 semaines

**Effectif maximal** : 8 participants

### Profil des apprenant(e)s

- Tout salarié et/ou particulier
- Tout secteur d'activité (personnalisation du contenu en fonction des postes de travail des participants)
- Formation & handicap : contacter notre référent handicap PREVAT pour les modalités d'adaptation du parcours de formation au 04 78 59 06 38

### Prérequis

- **Aucun**

### Objectifs pédagogiques

- Etre capable d'identifier les comportements sédentaires au travail
- Mettre en oeuvre des stratégies concrètes en télétravail
- Prendre conscience des effets délétères de la sédentarité sur la santé
- Améliorer la posture et la bonne gestuelle à son poste de travail



**SARL PREVAT** - Siège social : 53 Rue de la Paix TROYES 10000

Agence de **LYON** : 713 grande rue 01700 MIRIBEL - Agence de **TROYES** : 9 rue Gustave EIFFEL 10000 TROYES - [www.prevat.fr](http://www.prevat.fr) - contact@prevat.fr - 04 78 59 06 38

Numéro SIRET : 842 476 400 00010 - Code APE : 8559A - TVA Intracommunautaire : FR 25 842476400 - N° d'immatriculation au RCS de TROYES : 842 476 400

Numéro de déclaration d'activité : 44100095510 (cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État) - N° habilitation SST INRS : 1459062/2019/SST-01/O/09

Version du document : V21-10-2

## Contenu de la formation

- ENSEIGNEMENT THEORIQUE :
  - Définir les différents types de télétravail
  - Le cadre réglementaire
  - Réflexion collective : Identifier les avantages et les inconvénients du télétravail
  - Les risques et les effets sur la santé
  - Comment prévenir les risques
- ENSEIGNEMENT PRATIQUE :
  - Préserver l'ergonomie de son poste de travail
  - Travailler sans oublier de bouger
  - Gérer son temps sur le long terme : les usages chronophages, les horaires, les distracteurs
  - Bien communiqué avec ses collaborateurs malgré la distance
  - Vie privée et télétravail : 5 clés pour trouver son équilibre

## Organisation de la formation

### Equipe pédagogique

Intervenant.e spécialisé.e dans la QVT

### Ressources techniques et pédagogiques

- Exposés théoriques / Etude de cas concrets / Quizz en salle / Mise à disposition mémo apprenant en ligne
- LOGISTIQUE : Venir avec ses EPI si besoin et son nécessaire de prise de note
- EN INTRA : mise à disposition d'une salle dédiée à la formation avec espace de projection
- EN INTRA : mise à disposition de tous les éléments nécessaires à l'activité / poste de travail (mises en situation)
- Avoir une bonne compréhension orale et écrite de la langue française (si besoin, interprète possible sur demande / devis)

### Suivi de l'exécution et évaluation des résultats

- Feuille de présence / Formulaire individuel d'évaluation de fin de formation / Certificat de réalisation
- Questions orales ou écrites / Mises en situation



SARL PREVAT - Siège social : 53 Rue de la Paix TROYES 10000

Agence de LYON : 713 grande rue 01700 MIRIBEL - Agence de TROYES : 9 rue Gustave EIFFEL 10000 TROYES - [www.prevat.fr](http://www.prevat.fr) - contact@prevat.fr - 04 78 59 06 38

Numéro SIRET: 842 476 400 00010 - Code APE : 8559A - TVA Intracommunautaire : FR 25 842476400 - N° d'immatriculation au RCS de TROYES : 842 476 400

Numéro de déclaration d'activité : 44100095510 (cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État) - N° habilitation SST INRS : 1459062/2019/SST-01/O/09

Version du document : V21-10-2