

# FORMATION QUALITE DE VIE AU TRAVAIL

## Le travail à distance, équilibre vie pro / vie perso

### 2 demi-journées - Distanciel

*A l'issus de ce module, le participant aura des outils pour parfaire son organisation en télétravail et gérer ses activités professionnelles dans un nouvel espace-temps.*

**Référence** : QVT-EVPVP-2DJ-D

**Durée** : 7h sur 2 demi-journées non consécutives **Modalité** : Formation à distance

**Tarif** : nous consulter

**Délai d'accès** : nous consulter

**Effectif maximal** : 8 participants

### Profil des apprenant(e)s

- Tout secteur d'activité
- Formation & handicap : contacter notre référent handicap PREVAT pour les modalités d'adaptation du parcours de formation

### Prérequis

- Transmettre adresse mail des participant(e)s (RGPD : ces informations peuvent être supprimées sur demande à [contact@prevat.fr](mailto:contact@prevat.fr))
- Matériel audio & vidéo permettant la visio-conférence (des tests individuels seront réalisés si besoin entre PREVAT et chaque participant, sur RDV avant la session de formation, pour vérifier fonctionnalités & stabilité de l'outil de formation à distance)

### Objectifs pédagogiques

- Organiser sa tâche, gérer ses activités professionnelles au quotidien de manière efficiente en situation de télétravail
- Augmenter son niveau d'autonomie
- Communiquer et interagir à distance
- Maintenir la qualité de vie en activité de travail à distance



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](mailto: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

V21-02-1

## Contenu de la formation

- DEMI-JOURNEE 1 :
  - Identifier les enjeux du télétravail pour les différents acteurs
  - Définir le cadre juridique
  - Distinguer les éléments indispensables à la réussite du travail à distance
  - Identifier les compétences nécessaires au télétravail
  - Organiser son poste de travail
- TRAVAIL INTER-SESSION :
  - Exercices individuels (en autonomie) préparatoires à la deuxième demi-journée
- DEMI-JOURNEE 2 :
  - Identifier ses tâches et celles de ses collaborateurs
  - Lister ses activités, les planifier de manière autonome en utilisant les outils adaptés
  - Communiquer à distance et rendre compte de ses activités
  - Adopter les comportements nécessaires à la qualité de vie en situation de travail à distance, définir des limites

## Organisation de la formation

### Equipe pédagogique

Intervenant.e consultant.e spécialisé.e dans la thématique RH & managériale

### Moyens pédagogiques et techniques

- Exposés théoriques / Etude de cas concrets / Quizz en salle
- LOGISTIQUE : Venir avec son nécessaire de prise de note
- LOGISTIQUE : Matériel audio & vidéo permettant la visio-conférence (des tests individuels seront réalisés si besoin entre PREVAT et chaque participant, sur RDV avant la session de formation, pour vérifier fonctionnalités & stabilité de l'outil de formation à distance)
- Avoir une bonne compréhension orale et écrite de la langue française (si besoin, interprète possible sur demande / devis)

### Dispositif de suivi de l'exécution de d'évaluation des résultats de la formation

- Feuille de présence / Formulaire individuel d'évaluation de fin de formation / Attestation de fin de formation / Mise à disposition mémo apprenant en ligne
- 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

V21-02-1