

Formation courte qualifiante : Ergonomie et télétravail

Objectifs de la formation

Permettre à toute personne concernée par le télétravail de disposer des recommandations liées à l'organisation du travail, à l'adaptation de l'environnement de travail et à l'ajustement du poste de travail afin d'assurer un bien-être physique et mental maximum.

Prérequis et modalités d'admission

Pas de prérequis spécifiques

Programme

- 0. Phase introductive, tour de table
- I. Aménager son environnement de travail
 - La lumière
 - Le bruit
 - La température
 - La ventilation
 - La sécurité
- II. Adapter son poste de travail
 - Ordinateur(s)
 - Souris/ clavier
 - Bureau ou table
 - Chaise ou fauteuil
 - Téléphone
- III. Mise en place de pratiques et habitudes de travail
 - Détecter les signaux précurseurs d'une difficulté
 - Mal aux yeux
 - Mal à la nuque
 - Mal au poignet
 - Mal au dos
 - Quelques recommandations
 - Rituels de lieux et de temps
 - Règles pour éviter l'isolement professionnel
 - Règles pour allier vie personnelle/ vie professionnelle
 - Exercices de respiration et étirements
- IV. Cas d'application

Outils pédagogiques

Présentation power point, vidéos, support moodle, Teams
Enseignement adapté en fonction de la demande

Contrôle des connaissances et délivrance d'une attestation

Évaluation de fin de formation par le biais d'un questionnaire.
Délivrance d'une attestation en fin de formation

Prise en compte de situations de handicap

Futur stagiaire en situation de handicap : informez-nous, afin que nous puissions vous mettre en relation avec notre [réfèrent handicap](#).
Pour plus de renseignements : <https://www.utbm.fr/formations/formation-continue/>

Public

Tout public intéressé pour améliorer les conditions de travail à distance

Responsable de la formation

M. Nicolas Bert, enseignant chercheur en ergonomie cognitive et docteur en psychologie sociale (pôle Ercos, laboratoire ELLIADD)

Autres intervenants

Aucuns

Durée de la formation

1 jour,

Lieu

À distance ou en présentiel sur le site de l'UTBM Montbéliard.

Tarif et calendrier

Contacter : formation.continue@utbm.fr