

Formation courte qualifiante : **Ergonomie et télétravail**

Objectifs de la formation

La formation vise à développer les compétences nécessaires à la mise en œuvre d'un télétravail compatible avec les exigences de santé, de sécurité, de confort et de performance au travail.

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Identifier les contraintes physiques, cognitives, organisationnelles et psychosociales associées au télétravail ;
- Évaluer l'adéquation ergonomique d'un environnement de travail à distance ;
- aménager un poste de travail conforme aux recommandations ergonomiques relatives au travail sur écran ;
- Mettre en place des stratégies de prévention des troubles musculosquelettiques, de la fatigue visuelle et des risques psychosociaux ;
- Adopter des pratiques organisationnelles favorisant la récupération, la gestion de la charge de travail et l'équilibre entre sphère professionnelle et personnelle ;
- Sensibiliser ou accompagner des collaborateurs dans l'amélioration de leurs conditions de télétravail.

Prérequis et modalités d'admission

-

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

Particularités, spécificités, contraintes techniques, EPI...

-

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 [référént handicap](#)

→ Prise en compte des aspects Développement durable et responsabilité sociétale

La formation prend en compte le Développement durable et la responsabilité sociétale

Public

Tout public intéressé par l'amélioration des conditions de travail à distance

Responsable de la formation

M.. Nicolas BERT, enseignant-chercheur en ergonomie cognitive, pôle Ercos, Laboratoire ELLIADD, UTBM...

Autres intervenants

-

Durée de la formation

1 jour (adaptable selon la demande et l'approfondissement souhaité)

Lieu

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

Tarif et calendrier

Contacter :

formation.continue@utbm.fr

→ Contacts

Service Formation Continue de l'UTBM - Tél. 03 84 58 34 48 - Formation.continue@utbm.fr

Pages Web dédiées à la Formation continue : <https://www.utbm.fr/formations/formation-continue/>
n° d'enregistrement 4390P001890 - SIRET 19900356700013 - TVA FR60199003567