

Ergonomie et télétravail

Le public concerné

Tout public intéressé pour améliorer les conditions de travail à distance

Prérequis

Pas de prérequis spécifiques

Modalité d'admission

NC

Evaluation

Test de fin de formation : questions

Diplôme

Délivrance d'une attestation en fin de formation

Objectifs de la formation

L'objectif de la formation est de 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.

Programme

0) Phase introductive, tour de table

1) Aménager son environnement de travail

- La lumière
- Le bruit
- La température
- La ventilation
- La sécurité

2) Adapter son poste de travail

- Ordinateur(s)
- Souris/ clavier
- Bureau ou table
- Chaise ou fauteuil
- Téléphone

3) 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

4) Cas d'application

Durée

1 jour

Enseignement

Adapté en fonction de la demande

Outils pédagogiques

Présentation pwp, vidéos, support moodle, Teams

Lieu

A distance ou en présentiel sur le site UTBM Montbéliard

Responsable de la formation

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

Autres intervenants

Aucun

Handicap

Handicap moteur

Tous les bâtiments des 3 sites sont accessibles aux personnes à mobilité réduite, les places de stationnement « handicapés » sont matérialisées.

Le restaurant universitaire du site de Sevenans est aussi adapté aux personnes à mobilité réduite.

Un espace d'attente sécurisé en cas d'incendie a été créé au bâtiment A du site de Belfort.

Handicap auditif

Pas de mesures particulières mises en place hormis des flashes indiquant un ordre d'évacuation dans les sanitaires du bât A de Belfort et du Bât M de Montbéliard.

Handicap visuel

La majorité des ascenseurs sont équipés d'écriture braille ainsi que d'une commande vocale.

Aménagements

Concernant les personnels, des postes peuvent être aménagés en fonction du handicap.

Concernant les étudiants, des aménagements particuliers peuvent aussi être effectués, pour les examens notamment

Frais de formation

Contacteur : formation.continue@utbm.fr