

## 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](mailto:formation.continue@utbm.fr)