

**Durée :** 3 heures.

**Public :**

Toute personne amenée à télétravailler. Dernière MAJ : Avril 2024

**Objectifs :**

Cette formation a pour objectif d'accompagner les stagiaires dans la prise en compte de bonnes pratiques en matière de santé pour faire en sorte que les journées en télétravail soient efficaces.

**Pré-requis :**

Aucuns prérequis nécessaires.

**Méthodes :**

Exposé, démonstration pratique et apprentissage. Echange de bonnes pratiques et expériences.

Présentation de cas concrets.

**Évaluation :**

L'évaluation des acquis se fait tout au long de la session au travers des multiples exercices, mise en situation et étude de cas à réaliser. Le formateur remet en fin de formation une attestation avec les objectifs acquis ou non par le stagiaire.

Dernière MAJ : Avril 2024

## Gestes et Postures en télétravail : Les bonnes pratiques

Évaluer son poste de travail

Analyse de vos positionnements

L'organisation de l'espace de travail

Prise de conscience de son propre positionnement

Créer un environnement de télétravail dans lequel vous vous sentez bien (Nuisances sonores, éclairage, ?)

## Faire des pauses actives

Quelques exemples d'exercice pour lutter contre les tensions occasionnées par l'enroulement du corps

Éviter douleurs et fatigue

Priorité au relâchement

## Hygiène de vie

Nutrition et télétravail

Améliorer son sommeil pour être plus performant

Attention au temps d'écran !

## Prévenir les RPS

Les signes qui alertent

Comment agir ?

Trouver des solutions au sentiment d'isolement