

OBJECTIFS

- Décrire les avantages et les risques liés au télétravail
- Identifier et appliquer les moyens de prévention
- Montrer & Appliquer des outils d'organisation
- Intégrer des méthodes d'agencement pour son poste de travail
- Tester des techniques d'étirements pour compenser le travail statique

PROGRAMME

Module 1 : Le télétravail

- Définition et présentation des formes de télétravail
- Avantages et facteurs de développement

Module 2 : Travailler chez soi, travailler sans risque ?

- Accident de travail, accident domestique qu'est ce qui change ?
- Les risques liés au Nouvelles Technologies d'Information et de Communication
- Les risques liés à l'organisation (équilibre vie privée / vie professionnel ; toujours connecté)

Module 3 : Comment prévenir les risques

- Télé / Travail : Outil pour planifier sa semaine de travail et son temps personnel
- Aménager son espace de travail
- Une autonomie pour réapprendre à associer Bien-être et performance
- Bouger pour prévenir les risques de sédentarité
- Comment mettre à profit des pauses pour être en forme
- Se ménager du temps social

OUTILS PEDAGOGIQUES

Diaporama

Travail en groupe

Retour d'expériences

Echanges

PUBLIC

Dirigeants et salariés de TPE/PME en Ile-de-France.

Télétravailleurs, managers...

DUREE

Une journée (7h).

Formation collective ou en intra-entreprise.

LIEU

CPME Paris Île-de-France

19, rue de l'Amiral d'Estaing

75116 Paris

[Pour vous inscrire, cliquez ici.](#)