



FORMATION

TELETRAVAIL EN TOUTE SECURITE

BONNES PRATIQUES, ORGANISATION & PREVENTION DES RISQUES



Fiche programme

PUBLIC :

Toute personne de l'entreprise en télétravail

PREREQUIS :

Aucun

OBJECTIFS :

Être capable de :

- Comprendre le cadre légal et les droits du télétravailleur pour exercer son activité dans un cadre clair et sécurisé.
- Prévenir les risques professionnels liés au télétravail en adoptant les bonnes pratiques d'organisation, de posture et de communication.
- Améliorer son efficacité et sa qualité de vie au travail à distance grâce à une meilleure gestion du temps, de l'espace et des relations professionnelles.

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES :

Méthodes actives : études de cas, démonstrations, QCM interactif, apports théoriques participatifs.

SUIVI DE L'EXÉCUTION DE D'ÉVALUATION DES RÉSULTATS DE LA FORMATION :

Feuille de présence. Évaluation des acquis en fin de session (quiz/QCM, exercice pratique) .

INTERVENANT(S) :

INTERVENTION D'UN FORMATEUR EN PREVENTION & PREVENTEUR IPRP, FORMATEUR RPS, FORMATEUR GESTES & POSTURES ET FORMATEUR SSCT CSE.

INDICATEURS DE RESULTATS :

Taux satisfaction stagiaires 2025 : **NC**

Avis stagiaires en 2025 "recommanderiez-vous cette formation" : **NC**

(résultats détaillés visibles sur 3safe.fr)

ACCESSIBILITE :

Si vous avez besoin d'aménagements spécifiques pour suivre une formation, contactez-nous et nous chercherons un moyen d'adaptation qui vous convienne. referenthandicap@3safe.fr

MODALITES D'INSCRIPTION & DÉLAIS :

Sur réservation : contact@3safe.fr

Délais d'accès : 15 jours

Nombre de stagiaires par session : 10 personnes maximum

TARIFS : (FINANÇABLE OPCO)

500 € (département 50 et 14),
autres départements nous contacter.

800€ / 2 sessions par jour

Durée : 1 jour / 3 heures –

Modalité(s) : 100% présentielle : 3h - Réalisable en Hybride/visio

Site : INTRA entreprise

PROGRAMME :

CONTENU DE LA FORMATION :

1. Le cadre et les droits du télétravailleur

Définition et principes du télétravail (Code du travail, articles L.1222-9 à L.1222-11).

Conditions d'accès et modalités d'exercice : charte, avenant, volontariat.

Les droits du salarié en télétravail : égalité de traitement, santé et sécurité, droit à la déconnexion.

Les devoirs du télétravailleur : organisation du temps, respect des consignes de sécurité et de confidentialité.

Les outils fournis par l'entreprise : matériel, logiciels, assistance technique, confidentialité des données.

2. Organisation du travail à distance

Structurer sa journée : planifier, prioriser, équilibrer vie pro/vie perso.

Gestion du temps et de la charge de travail : éviter le sur-engagement et les interruptions.

Maintenir le lien avec l'équipe : réunions en ligne, reporting, feedbacks réguliers.

Bon usage des outils numériques : emails, messageries, visioconférences.

Communication efficace à distance : clarté, réactivité, respect des temps de repos.

3. Prévention des risques liés au télétravail

Identifier les principaux risques : isolement, surcharge mentale, troubles musculosquelettiques (TMS), fatigue numérique.

Adapter son environnement de travail : éclairage, posture, mobilier, pauses. Exemples de bonnes pratiques ergonomiques (réglage du poste, alternance assis/debout, pauses visuelles).

Maintenir son équilibre mental et social : gestion du stress, repères temporels, interactions sociales.

Agir en cas de difficulté : à qui s'adresser, comment signaler une situation à risque.

4. Qualité de vie et efficacité en télétravail

Préserver la motivation et l'autonomie.

Fixer des objectifs personnels et professionnels réalistes.

Techniques de concentration et gestion des distractions.

Exercices pratiques : auto-évaluation du poste, check-list de bien-être au travail, partage d'expériences.

Remise d'un support de formation couvrant les risques TMS, ERGONOMIE POSTE, RPS, GESTION DE SON TEMPS, CHECKLIST TELETRAVAIL.

3SAFE – Morgan DETOISIEN **Organisme de formation**

<https://3safe.fr> - Téléphone : 07.80.59.68.92 - Mail : contact@3safe.fr

Formations Grand-Ouest Normandie en Intra

Numéro déclaration d'activité : 28 50 01329 50 auprès de la Préfecture de Normandie, cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état - SIRET : 438 408 676 00056