

PROGRAMME DE FORMATION

« Risques psychosociaux et télétravail »

PUBLIC : Cette formation s'adresse aux managers et aux fonctions d'encadrement

PRÉREQUIS : Pas de prérequis

DURÉE : 1 jour soit 7 heures

DATES : *Nous consulter*

Les dates d'une formation intra-entreprise (dans les locaux de votre entreprise) sont à convenir en fonction de vos souhaits et des disponibilités de nos formateurs.

LIEUX : En Intra : selon les modalités d'accès de vos locaux.

Cette formation peut être dispensée en intra-entreprise sur le territoire national

HORAIRES : De 9h à 12h30 et de 14h00 à 17h30

NOMBRE DE PARTICIPANTS PAR SESSION :

- Minimum : 8
- Maximum : 20

MODALITÉS D'INSCRIPTION ET DÉLAIS D'ACCÈS À NOTRE FORMATION :

Inscription à réaliser 15 jours avant la date de démarrage de la formation.

Merci de nous contacter notre commerciale : **Mme Djaouda SEHRIR par téléphone au 06 15 09 00 62 ou par mail à contact@alm-formations.com**

Un entretien téléphonique préalable, sera organisé en amont de toute inscription.

Cette démarche permettra à notre organisme de formation de valider l'adéquation entre vos attentes et les objectifs de notre formation.

ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP :

La loi du 5 septembre 2018 pour la « liberté de choisir son avenir professionnel » a pour objectif de faciliter l'accès à l'emploi des personnes en situation de handicap.

Notre organisme tente de donner à tous, les mêmes chances d'accéder ou de maintenir l'emploi.

Nous pouvons adapter certaines de nos modalités de formation, pour cela, nous étudierons ensemble vos besoins.

Pour toutes questions, merci de contacter notre référente handicap, **Mme GIOVANAZZI** par mail :

contact@alm-formation.com ou par téléphone au 06 26 95 37 51.

INTERVENANTS :

Nos intervenants sont experts dans leur domaine d'intervention et dans leur capacité à partager leur expérience au travers de solutions concrètes et opérationnelles :

Nadia DEPOID DAHMANI, psychologue du travail, ingénieure pédagogique.

OBJECTIFS DE LA FORMATION

À l'issue de la formation, le participant sera capable de mettre en œuvre les compétences suivantes :

- Connaître le cadre législatif des risques psychosociaux et du télétravail
- Comprendre en quoi le télétravail peut engendrer des risques pour la santé au travail
- Cerner le rôle de l'entreprise dans la prévention des risques liés au télétravail
- Identifier des actions à mettre en place permettant de prévenir ou de diminuer les risques

CONTENU DETAILLE DE LA FORMATION

Introduction :

- Rappel sur les risques psychosociaux liés au travail
- Rappel du cadre réglementaire du télétravail sur la loi et les obligations de l'entreprise et du salarié en matière de télétravail
- Définition et présentation des différentes formes de télétravail
- Rappel de la définition du cadre du télétravail de son entreprise pour une meilleure qualité de vie au travail

1. Télétravail et risques pour la santé au travail

Identifier les risques du télétravail et comprendre l'articulation entre risques psychosociaux et télétravail :

- Les risques physiques du télétravailleur
- Les risques psychologiques du télétravailleur
- La charge et le rythme de travail
- Le style de management
- Les risques liés au Nouvelles Technologies d'Information et de Communication
- Les risques liés à l'organisation (équilibre vie privée / vie professionnel ; toujours connecté)

2. Les conséquences des risques psychosociaux pour la santé des télétravailleurs

- Perte de motivation
- Sentiment d'abandon
- Anxiété
- Troubles du sommeil
- Addictions
- Burnout
- Être dépressif

3. Les mesures de prévention des risques du télétravail :

- La pyramide des besoins d'un poste en télétravail
- Règles de fonctionnement du travail à distance
- L'ergonomie des postes de travail
- Prévention des risques à domicile
- Formation des télétravailleurs

4. Identification des actions à mettre en place permettant de prévenir ou de diminuer les risques

- Outil pour planifier sa semaine de travail et son temps personnel
- Aménager son espace de travail
- Bouger pour prévenir les risques de sédentarité
- Comment mettre à profit des pauses pour être en forme
- Se ménager du temps social

MODALITÉS D'ÉVALUATION D'ATTEINTE DES OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Évaluation individuelle du profil, des attentes et des besoins du participant avant le démarrage de la formation
- Évaluation des connaissances à chaque étape de la formation (via questionnaires, exercices, travaux pratiques, entretiens avec le formateur)
- Questionnaire d'évaluation de la satisfaction en fin de formation

MOYENS PERMETTANT LE SUIVI ET L'APPRÉCIATION DES RÉSULTATS

- Feuilles de présences signées des participants et du formateur par demi-journée
- Attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action et les résultats de l'évaluation des acquis de la formation.
- Lors de la formation, les acquis du participant seront évalués au regard des objectifs
- Une évaluation de satisfaction est proposée auprès de chaque stagiaire.
- Dispositif non certifiant

MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES D'ENCADREMENT DES FORMATIONS

Modalités pédagogiques :

- Méthode expositive (diaporama) alternant avec des réflexions sur des cas pratiques et des retours d'expériences apportés par les participants.
- Apports théoriques et méthodologiques en décomposant les différentes notions de souffrance et de bien-être au travail, des risques psychosociaux en lien avec le télétravail
- Exercices pratiques individuels ou en petits groupes sur l'analyse des risques psychosociaux dans la mise en place d'un plan de prévention des risques au sein de son équipe
- Prise en compte de la législation, des acteurs ressources internes et externes
- Contenus des programmes adaptés en fonction des besoins identifiés pendant la formation.
- Questionnaires, exercices et étude de cas
- Réflexion et échanges sur cas pratiques
- Corrections appropriées et contrôles des connaissances à chaque étape, fonction du rythme de l'apprenant mais également des exigences requises au titre de la formation souscrite.

Éléments matériels :

- La formation propose les modalités du présentiel
- Support de cours et ressources au format numérique projeté sur écran et transmis au participant par mail à la fin de la formation

TARIFS

A partir de 2 250 euros HT (repas non inclus) par session.

Nombre de stagiaire maximum 20 par formation

Contactez notre service commercial : **Mme Djaouda SEHRIR par téléphone au 06 15 09 00 62 ou par mail à contact@alm-formations.com** pour demander un devis personnalisé après étude de vos besoins.

CONTACT

Mme Djaouda SERHIR

06 15 09 00 62

contact@alm-formations.com