

## Ateliers – Prévention santé et bien-être en télétravail

Durée : 1h30 par atelier

Nombre de participants : Jusqu'à 8 personnes

### Objectifs

Dans le contexte de travail sur écran en télétravail l'objectif de ces ateliers est de

- Limiter la fatigue visuelle
- Limiter les troubles musculosquelettiques et soulager les inconforts et douleurs existants
- Réduire les tensions et le stress

### Public

Chaque collaborateur amené à travailler en télétravail.

### Méthodologie

- Apprentissage expérientiel : 80% de pratique, approche qui s'adresse aux 3 dimensions de l'être humain au travail (cognitive, émotionnel, physique)
- Pédagogie participative : alternance d'apports théoriques, vidéos, travaux pratiques, et échanges basés sur les situations vécues par les participants.
- Expérimentation de différentes techniques pratiques utilisables en autonomie en télétravail.

### Outils

- Construction de sa propre boîte à outils pour prévenir et soulager les maux en télétravail (fatigue visuelle, TMS, stress)
- Fiches pratiques fournies

### Intervenants

Consultant-formateur en Qualité de Vie au Travail certifié

### Lieu

France métropolitaine, Martinique, Luxembourg

### Durée

Chaque atelier dure 1h30 et peut-être organisé indépendamment des autres.

Il est possible d'opter pour 1 des 3 ateliers, ou plusieurs

### Validation

Attestation de formation « Fatigue visuelle et télétravail », « Prévention des TMS et télétravail », « Évacuer son stress en télétravail »

### Reconnaissance et communication

Ces formations entrent dans les conditions d'accès aux points correspondants du label RSE

### Organisation

- En visio-conférence (monde entier)
- En présentiel (France métropolitaine, Martinique, Luxembourg)

