

## S'Adapter au télétravail



### Nos Objectifs

A la fin de cette formation l'apprenant sera capable :

- De connaître et comprendre l'encadrement du télétravail
- Contribuer à sa propre sécurité, par l'application des bonnes pratiques de sécurité physique et d'économie d'effort
- De participer la mise place des principes généraux de prévention



#### PUBLIC :

Personne effectuant des actions de télétravail



#### PRE-REQUIS :

Aucun



#### NOMBRE DE PARTICIPANTS :

min : max:



#### DUREE :

1 jours 3,50 heures



#### FORMATEUR :

Formateur compétent dans les domaines des Gestes et Postures



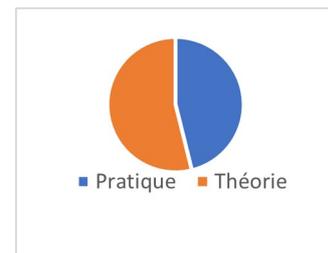
#### DOCUMENTS :

Documents INRS



### Méthodes Pédagogiques

1. **Théorie:** Exposés et échanges (support vidéo).
2. **Pratique:** Atelier PSPEE, Mise en situation, Réglage de son poste de travail



---

## PROGRAMME DE LA FORMATION

---

### Programme Theorique 2h00

- Réglementation (obligation de l'employeur, rôle du CSSCT, gestion des AT/AM en télétravail?etc...)
- Constitution système biomécanique ( système nerveux, os, muscles, tendons...)
- Contraintes du travail sur le système physiologique (différentes atteintes)
- Analyses de poste (Etude de cas, chasse aux risques de la branche...)
- Approche des Principes Sécurité Physique et Economie d'Effort, et des Principes Généraux de Prévention
- Choisir son environnement télétravail
- Comprendre et Organiser son poste de télétravail, et son travail sur écran

### Programme d'Application 1h30

- Echauffement
- Mise en application des PSPEE
- Régler son poste de travail et ses écrans
- Etirement
- Gestion du facteur stress (travail de respiration, approche de la relaxation orienté...)

### Conditions de Validation



Participer à l'ensemble des Modules de Formation  
Un document de fin de formation est remis à chaque stagiaire