



Télétravail : les bonnes attitudes

- > Atelier collectif
- > 3 à 12 participants
- > Durée : 1 heure



OBJECTIFS

- Améliorer les conditions de travail chez soi et favoriser un bon équilibre vie privé / vie professionnelle.
- Avoir conscience des risques liés au télétravail et connaître des pistes de solution pour les prévenir.



LE CONTENU

● Focus sur le télétravail

Les avantages et les inconvénients du télétravail.

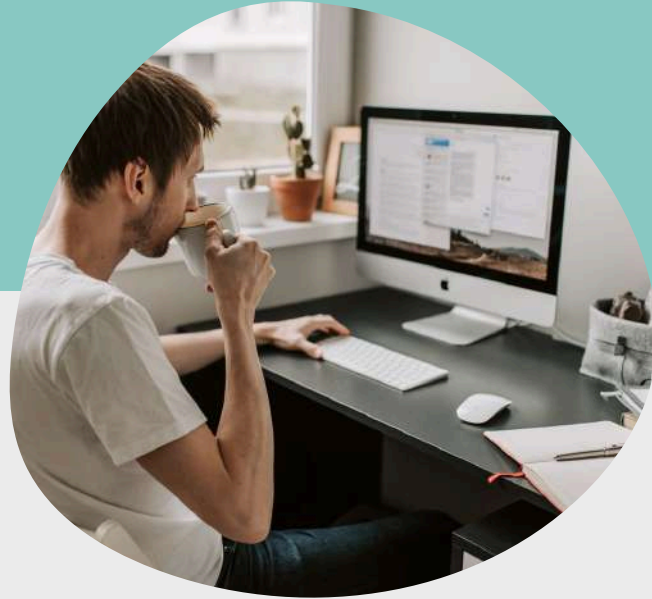
Les risques liés au télétravail : TMS (Troubles Musculo-Squelettiques, RPS (Risques Psychosociaux), addictions...

Conseils pour un télétravail épanoui : organiser son espace de travail, planifier sa journée, adopter une bonne hygiène de vie...

● Exercices pratiques

Aménager son poste de travail et découvrir les postures les plus adaptées à soi et à son environnement.

Exercices d'étirements.



Queoris
Formations santé & sécurité au travail

CONTACTEZ-NOUS !

- 📞 09 81 68 53 52
- ✉ contact@queoris.fr
- 🌐 www.queoris.fr



LES "PLUS" :

- Atelier complet qui aborde plusieurs types de risques liés au télétravail.
- Un mémento est fourni aux participants (format numérique ou papier).

