



# FORMATION – ACTION

## Allier la Qualité de Vie au Télétravail et la Performance

*Le télétravail est une pratique de plus en plus plébiscitée. Avantages, risques et inconvénients, les conséquences sont parfois lourdes, autant pour la personne que pour l'entreprise. Le télétravail ne s'improvise donc pas !*

### Pour quoi ?

- ✓ Pour favoriser la santé physique et psychologique des télétravailleurs.euses.
- ✓ Pour permettre à l'entreprise de respecter le cadre légal (Loi fédérale LTr).

### Pour qui ?

Pour toutes les personnes dont l'activité est "télétravaillable" :  
Employés, managers, dirigeants, indépendants, étudiants...

### Durée

½ journée

### Lieu

En présentiel, dans nos locaux à **Neuchâtel, Lausanne ou Genève**  
En visioconférence

### Tarif

Selon votre situation, salarié, indépendant, étudiant...  
Exemple, étudiant dès 140CHF  
Contactez Optimance  
Tél. **078 657 98 49**  
E-mail :  
[david.bozier@optimance.ch](mailto:david.bozier@optimance.ch)

### Objectifs

- Comprendre les enjeux du télétravail sur son activité.
- Identifier les risques spécifiques à cette pratique.
- Être performant et favoriser la santé globale en adaptant ses conditions de travail et en maîtrisant les bonnes pratiques pour soi.

### Programme

#### Le télétravail :

Les enjeux, les risques, le cadre légal, les conditions, les déterminants, les besoins perso/entreprise. Les spécificités, les contraintes et les avantages.

#### Les quatre dimensions de l'Homme au télétravail :

La charge physique, les Troubles MusculoSquelettiques...

La charge mentale, le fonctionnement optimal du cerveau...

La dimension affective, les RPS, les émotions, identifier le stress...

La dimension sociale, interactions, isolement, management...

#### La compréhension du télétravail pour améliorer sa pratique.

Une vision globale pour optimiser son organisation du travail.

#### L'amélioration de la Qualité de Vie au Télétravail (QV2T).

Devenir acteur de sa QV2T, être performant dans un endroit où il fait bon travailler. Les situations et les actions possibles.

### Méthode pédagogique

- Alternance d'exposés théoriques, et d'échanges à partir de situations réelles.
- Mise en situation dans le **simulateur** de télétravail.
- Auto-diagnostic, applications concrètes immédiatement applicables.
- Fiches pratiques sur les 4 dimensions de l'Homme au télétravail.
- Pratique avec corrections et échanges.
- Stratégie personnalisée de télétravail.

### Animation de la formation :

La formation-action est animée par un formateur-ergonome diplômé, expert dans l'amélioration de la Qualité de Vie au Travail (QVT) et le télétravail.

#### LES + DE LA FORMATION :

- ✓ Une vision globale
- ✓ Une approche pluridisciplinaire
- ✓ Un simulateur pour un apprentissage optimal