

Formation Télétravail : optimiser son travail à distance

REF : QVT.103 • Formation Sécurité au Travail • Bordeaux & Nouvelle-Aquitaine

Durée

7h

Effectif

1-12

Niveau

Initiation

Modalité

Présentiel

Objectif de la formation

Cette formation d'une journée à Bordeaux apprend à vos collaborateurs à être efficaces et sereins en télétravail. Les participants comprennent le cadre du travail à distance et ses limites, identifient les bonnes pratiques d'organisation, apprennent à communiquer efficacement avec leur manager et leur équipe, et à préserver l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée. La formation aborde également le travail en mode hybride, alternant présentiel et distanciel. Dispensée à Bordeaux et en Gironde par FJ Prévention, organisme certifié Qualiopi.

À l'issue de cette formation, vous saurez

- Comprendre l'environnement du télétravail et ses limites
- Identifier les bonnes pratiques pour être efficace et productif à distance
- S'organiser et communiquer efficacement en travail à distance
- S'adapter au travail en régime mixte (télétravail et présentiel)

Public cible

- Tout salarié pratiquant ou amené à pratiquer le télétravail
- Collaborateurs en organisation hybride présentiel/distanciel
- Managers souhaitant accompagner leurs équipes à distance
- Toute personne souhaitant mieux s'organiser en travail à distance

Prérequis

- Aucun prérequis n'est exigé pour suivre cette formation.
- Accessible aux personnes en situation de handicap

Programme détaillé

Jour 1 : Optimiser son travail à distance

Environnement général du télétravail

- Définition du télétravail et cadre de mise en place (accord collectif ou charte)
- Droits et devoirs des télétravailleurs, managers et employeurs
- Cadre légal et déontologie du travail à distance
- Confiance réciproque et responsabilisation

S'organiser efficacement à distance

- Avantages, inconvénients et pièges du télétravail
- Aménager son poste et son cadre de travail à domicile
- Prévenir les troubles musculo-squelettiques : posture et ergonomie
- Gestion du temps, fixation d'objectifs et préservation de l'équilibre vie privée / vie professionnelle

Communiquer à distance

- Choisir le bon canal de communication selon le besoin
- Les règles du savoir-être en communication distanciel
- Entretien la relation avec son manager et son équipe
- Poser ses limites et faire respecter le droit à la déconnexion

Travailler en mode hybride

- Capitaliser sur les bonnes pratiques du télétravail
- Organiser son planning en alternant présentiel et distanciel
- Flex office et efficacité organisationnelle
- Maintenir la cohésion et le lien d'équipe en mode mixte

Moyens pédagogiques

Supports fournis

- Support de formation projeté et remis à chaque participant
- Auto-diagnostic d'organisation en télétravail
- Fiches pratiques d'aménagement du poste et de communication à distance

Méthodes

- Apports théoriques et pratiques interactifs
- Quiz et auto-diagnostic
- Brainstorming et débats
- Études de cas et partages d'expérience

Matériel requis

- Salle dédiée équipée
- Paperboard et vidéoprojecteur
- Outils collaboratifs présentés en démonstration

Dispositif de suivi

Avant la formation

- Convocation et programme détaillé
- Auto-évaluation préalable des pratiques de télétravail

Pendant la formation

- Feuille de présence émargée
- Évaluations formatives continues
- Quiz de validation des acquis

Après la formation

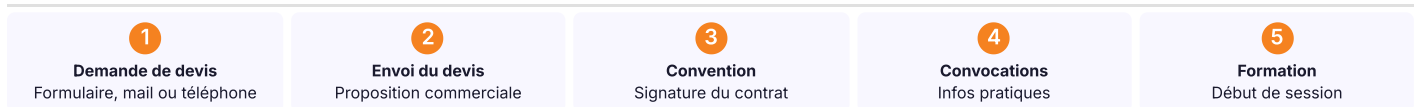
- Évaluation de la formation à chaud
- Certificat de réalisation
- Attestation de fin de formation

Équipe pédagogique

Émilie L. - Consultante en organisation du travail et qualité de vie au travail

Consultante et formatrice en organisation du travail et qualité de vie au travail (QVCT), Émilie accompagne depuis plus de 10 ans les entreprises de Nouvelle-Aquitaine dans la mise en place et la réussite du télétravail. Elle aide les collaborateurs et les managers à structurer leur organisation à distance, à préserver l'équilibre des temps de vie et à communiquer efficacement en mode hybride.

Parcours d'accès à la formation



Indicateurs de résultats

Stagiaires formés 12+	Satisfaction 9.6/10	Taux réussite 100%	Délai accès 14 jours
---------------------------------	-------------------------------	------------------------------	--------------------------------

Contact & Inscription

FJ Prévention - Organisme de formation certifié Qualiopi

Email : contact@fjprevention.fr | Tél : 06 75 18 79 76 | Site : www.fjprevention.fr

Financement : OPCO, Plan de formation