

# FORMATION

## TELETRAVAILLER EFFICACEMENT EN PRESERVANT SA SANTE PHYSIQUE ET PSYCHIQUE

### Format d'intervention



E-learning

### Votre secteur d'activité

**T** Territorial

### Vous êtes

Agent en situation de télétravail ou s'apprêtant à travailler en organisation hybride (travail sur site / télétravail).

### Date et lieu



Environ 1h30

### Tarifs



XX

Référence OV96

### OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- **Prendre** conscience des enjeux et des spécificités du télétravail
- **Repérer** les opportunités et les points de vigilance spécifiques à cette forme d'organisation du travail
- **Apprendre** à télétravailler dans les meilleures conditions matérielles, physiques et psychiques possibles

### PRÉREQUIS

Cette formation ne nécessite pas de prérequis.

### MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

Cours en ligne, quiz, jeux pédagogiques, informations complémentaires pour aller plus loin, fiche de synthèse.

### MODALITES TECHNIQUES

Formation accessible depuis notre plateforme e-learning avec une simple connexion Internet.

Navigateur de référence : Google Chrome

**Contact technique :**  
[formation.rrh@relyens.eu](mailto:formation.rrh@relyens.eu)  
 Tel : 02.48.48.12.37

### PROGRAMME

#### Introduction

#### 1 - Identifier les avantages et points de vigilance du télétravail

- État des lieux chiffré du télétravail avant et après 2020
- Bénéfices a priori du télétravail
- Points de vigilance sur l'usage répété d'une situation de télétravail

#### 2- Organiser son télétravail

- L'aménagement de son espace de travail
- La gestion de son temps
- La valorisation de son travail

#### Conclusion

### EVALUATION

Des exercices ou des quiz permettent d'évaluer l'acquisition des connaissances, et l'atteinte des objectifs. Une évaluation de la satisfaction des participants est recueillie en fin de formation.



[formation.rrh@relyens.eu](mailto:formation.rrh@relyens.eu)



+33 (0)2 48 48 15 15

**Relyens SPS**  
 CS 80006 - 18020 BOURGES Cedex - FRANCE  
 Tél : +33 (0)2 48 48 15 15 - [www.relyens.eu](http://www.relyens.eu)

S.A. au capital de 52 875 € - Société de courtage d'assurance - 335  
 171 096 RCS Bourges - Siège social : Route de Creton -  
 18110 VASSELAY - N° ORIAS 07000 814 - [www.orias.fr](http://www.orias.fr) - Organisme  
 de formation professionnelle déclaré sous le n° 24180125318 auprès  
 du Préfet de région

