



ATELIER

Classe Virtuelle

« Un travail à domicile de manière saine et productive »

Quoi ?

Un cadre de travail sain et sécurisé contribue au bien-être et à la productivité des collaborateurs. Mais en cas de travail à domicile, vous avez peu de contrôle sur ce point en tant qu'employeur. Au cours de cette formation en ligne, les travailleurs apprennent en 8 étapes comment travailler à domicile de manière saine et productive. Les différents modules aborderont ensuite l'ergonomie, la vitalité et la santé mentale.

Pourquoi ?

En raison de la crise du coronavirus, de nombreuses organisations ont été contraintes de recourir au travail à domicile. Les collaborateurs se rendent compte que le travail à domicile peut améliorer leur équilibre entre vie professionnelle et vie privée, ainsi que leur productivité. Même après le confinement, la proportion de travail à domicile (occasionnels) restera élevée. Lors de cette classe virtuelle, les collaborateurs recevront les outils nécessaires pour rester en bonne santé et productifs à la maison.

Pour qui ?

Pour toutes les entreprises qui souhaitent stimuler un travail à domicile de manière saine et productive. Cette formation est principalement destinée aux collaborateurs qui exercent un travail sur écran.

Comment ?

Contenu

Un atelier interactif en ligne comprenant des moments pour des questions, des exercices et des moments d'activité physique.

- Conseils pratiques et exercices sur le travail à domicile.
- Comment les collaborateurs peuvent-ils aménager l'espace de travail à domicile idéal ?
- Points d'attention lors de l'élaboration du programme ou de l'horaire de travail sur mesure.

Structure

La classe virtuelle se compose de trois phases :

1. Entretien préliminaire avec le Profil Work@Home

Le Profil Work@Home est un questionnaire en ligne permettant d'évaluer les besoins et les points critiques de vos collaborateurs. Sur la base de ces informations, nous adaptons le programme à votre organisation.

2. Modules Classe Virtuelle

Intro : « Un travail à domicile de manière saine et productive en 8 étapes »

Un expert explique en 8 étapes comment les collaborateurs peuvent travailler à domicile de manière saine et productive.

Modules approfondis :

- Travailler à domicile de manière ergonomique : une posture et un environnement de travail optimaux pour éviter les problèmes liés à l'ergonomie.
- Travailler à domicile en gardant sa vitalité : comment faire suffisamment d'exercice et adopter une alimentation équilibrée durant la journée de travail.
- Travailler à domicile en restant concentré et en bonne santé mentale.

3. Trajet de suivi

Trajet de suivi avec trucs & astuces pour mettre en pratique les connaissances acquises.

Choisissez la formule qui convient le mieux à votre organisation.

Vous avez le choix entre deux formules :

1. Essentials

- Entretien préliminaire avec le Profil Work@Home
- Introduction et 1 module approfondi de votre choix
- Trajet de suivi avec trucs & astuces

2. Advanced

- Entretien préliminaire avec le Profil Work@Home
- Introduction et tous les modules approfondis
- Trajet de suivi avec trucs & astuces

Résultat

Vos collaborateurs apprendront à travailler à domicile de manière saine et productive, et pourront immédiatement mettre en pratique les connaissances acquises. Ils pourront ainsi reconnaître, limiter et éviter à temps les pièges du travail à domicile.

Vous favorisez en outre à la fois le bien-être, la motivation et la satisfaction des travailleurs, ce qui réduit le risque de problèmes de santé liés au travail.

En pratique

Cette formation interactive sera donnée par un expert et un modérateur à un maximum de 50 participants.

Durée

Intro: Un travail à domicile de manière saine et productive
30 minutes

- **Module 1 « Travailler à domicile de manière ergonomique » :**
1 heure + 30 minutes Q&R
- **Module 2 « Travailler à domicile en gardant sa vitalité » :**
1 heure + 30 minutes Q&R
- **Module 3 « Travailler à domicile en restant concentré et en bonne santé mentale » :**
1 heure + 30 minutes Q&R

Nous planifierons les modules en concertation avec vous. Les modules peuvent être échelonnés.

La classe virtuelle est disponible sur notre plateforme d'apprentissage Flowsparks à laquelle les participants peuvent se connecter