

Télétravailler en préservant sa qualité de vie au travail

Objectifs pédagogiques de la formation

- Appréhender les enjeux du télétravail
- Adapter son rythme de travail et son organisation
- Adapter des comportements préservant sa qualité de vie au travail et éviter les RPS

Bénéficiaires

Tout collaborateur concerné par le télétravail

Pré-requis éventuels nécessaires

Aucun

Programme / contenu pédagogique

○ CLASSE VIRTUELLE 1 : APPREHENDER LA NOTION DE TELETRAVAIL ET SES ENJEUX

- Notion de télétravail et différentes formes possibles- avantages et risques autour du changement
- Les enjeux autour de la transition numérique – les attentes des nouvelles générations
- Les enjeux autour de la RSE

○ CLASSE VIRTUELLE 2 : LES CHANGEMENTS ORGANISATIONNELS ET CULTURELS LIÉS AU TELETRAVAIL

- Travailler autour d'objectifs et de suivis réguliers
- Comment conserver du sens en son travail et un lien d'appartenance
- Développer une approche de co-responsabilité et de co-construction dans la réussite du télétravail
- Anticiper et comprendre les risques de stress liés au télétravail : comment le contourner

○ CLASSE VIRTUELLE 3 : COMMENT ORGANISER LE TELETRAVAIL

- Organiser des rituels de communication pour lutter contre l'isolement
- Organiser le rythme du télétravail : plage de joignabilité, déconnexion, rituels de prise et de fin de poste
- Travailler sur des outils collaboratifs dont connaître son réseau interne

- Adapter son agenda aux rythmes professionnels et personnels avec temps synchrones et asynchrones

Compétences attendues à l'issue de la formation

Préserver sa qualité de vie au travail en télétravail et éviter les RPS

Développer des réflexes d'organisation et de communication adaptés lors d'une activité en télétravail

Intervenant

Caroline RYMER, formatrice / consultante en Management & RH et Accompagnement du changement

Accompagnement et outils pédagogiques

Formation 100% à distance. Pour chaque séance, l'intervenant vérifie tout d'abord que les participants sont bien connectés et n'ont pas de soucis matériel.

Cours didactique - descendant sur les notions / Atelier de réflexion autour d'outils interactifs

Support de cours numériques (pdf) - QCM

Un espace numérique de formation est mis à disposition des participants pour :

- la consultation des supports de cours,
- la participation aux classes virtuelles avec l'outil Big Blue Botton
- la diffusion d'informations générales à portée pédagogiques (planning, livret formation, etc)
- un espace d'échange entre le formateur, les élèves et le coordinateur pédagogique

Les cours comportent à la fois des temps d'échange en visio avec la classe virtuelle, ainsi que via le forum. Un temps d'échange sera prévu en fin de formation en demi-groupe pour répondre aux questions spécifiques des participants.

Evaluation des compétences acquises

Questions fermées, choix multiples et questions ouvertes

Evaluation de la formation

Evaluation de la formation par les stagiaires à l'aide d'un questionnaire

Remise d'une attestation de fin de formation

Durée et planification

7 h au total décomposées en 4 séances dont 3 classes virtuelles de 2h chacune et une séance de 1h divisée en 2 groupes alternatifs (30 minutes pour l'évaluation finale et 30 minutes de Questions / Réponses). ► [Se référer au planning](#)

Tarif

500 € / personne.

Somme forfaitaire exonérée de TVA

Ouverture de la formation soumise à un minimum de 3 inscrits



BULLETIN D'INSCRIPTION VALANT CONVENTION DE FORMATION SIMPLIFIÉE

En application des dispositions du livre III, sixième partie, du Code du Travail portant organisation de la formation professionnelle continue dans le cadre de l'éducation permanente.

Entreprise / Organisme :

Adresse :

Code Postal : **Ville :**

Tél. : **SIRET :**

Email (signataire ou gestion de la convention) :

Souhaitez inscrire à la formation **Télétravailler en préservant sa qualité de vie au travail**

Dans le cadre d'un financement FNE - OUI :

Non :

Le/s participant/s suivant/s :

** Informations indispensables à l'ouverture du compte sur la plateforme d'enseignement numérique de formation*

	civilité	nom	prénom	date de naissance*	email de connexion*
1					
2					
3					
4					
5					
6					

Si vous souhaitez inscrire plus de salariés à cette formation, n'hésitez pas à joindre une liste en annexe de ce document.

Date : [Se référer au planning](#)

Nombre d'heures : 7 heures

Montant par participant : 500 € exonéré de TVA.

Montant total de la présente convention = 500 € x =

(Nombre participants x coût formation)

Organisation et modalités de la formation :

Le programme, le planning et les objectifs de formation ont été remis à l'élève et à l'entreprise, et sont annexés à la présente convention.

Les signataires déclarent avoir pris connaissance des documents cités ci-dessus.

N° SIRET 32439762900118 - N° organisme de formation 52440210544 – code APE 8542Z

Cnam – Direction du marketing et de la relation client
25 bd Guy Mollet – bp 31115 – 44311 Nantes cedex 3
tél. : 02 40 16 16 60 – entreprises@cnam-paysdelaloire.fr

Un nombre minimum d'inscrits peut être requis pour déclencher l'ouverture de l'action. La présente convention est effective sous réserve que ce nombre soit atteint.

La formation ouverte à distance

Les formations sont dispensées en FOAD (formation ouverte à distance) et le Cnam répond à la réglementation en vigueur pour ce type de modalité - **Décret n° 2018-1341 du 28 décembre 2018 relatif aux actions de formation et aux modalités de conventionnement des actions de développement des compétences.**

Le dispositif employé est la formation accompagnée par un enseignant, via la plateforme numérique de formation du Cnam à l'aide de supports pédagogiques spécifiques et d'échanges réguliers.

Le Cnam dispose d'un espace numérique de formation (ENF), portail numérique intégrant une plateforme numérique de formation. Chaque stagiaire a un compte personnel d'accès. Des contenus de cours (sous forme de ressources numériques de type pdf, vidéo, exercices, quiz d'acquisition de connaissances et d'autoévaluation, exercices collaboratifs, cas pratiques...) sont proposées selon un scénario pédagogique conçu en fonction des objectifs à atteindre, et des connaissances à acquérir, en conformité avec le programme de formation.

Lors de l'usage de l'espace numérique de formation, une assistance technique est prévue.

L'entreprise s'engage avant l'inscription à valider que le salarié inscrit est équipé et connecté pour pouvoir suivre une formation à distance dans de bonnes conditions de travail.

Dispositions financières :

Le paiement s'effectuera à l'inscription.

Dans le cas d'une convention FNE, la société s'engage à effectuer les démarches nécessaires auprès de la DIRECCTE ou de son OPCO.

Annulation d'inscription

❖ Pour toute annulation adressée moins de 14 jours avant le début de la formation, les frais de participation restent dûs.

❖ Hors dispositif FNE le participant a toujours la liberté de se faire remplacer par une autre personne.

En cas d'absence ou d'abandon au cours d'un stage, le montant du dédit s'élèvera au montant intégral des droits d'inscriptions relatifs aux journées de formation auxquelles les participants n'auront pas assisté

En cas d'annulation de ce stage court par le Cnam des Pays de la Loire, faute d'un nombre suffisant d'inscrits, le versement effectué vous sera entièrement restitué par virement.

Différends éventuels

Si une contestation ou un différend n'a pu être réglé à l'amiable, le Tribunal de Nantes sera seul compétent pour régler le litige.

Règlement

Le paiement par virement bancaire est à privilégier afin de ne pas retarder la validation des inscriptions :

Merci de joindre copie de l'avis de virement à votre inscription.

IBAN CIC : FR76 3004 7141 2200 0273 1160 158

Entreprise :

Nom signataire :

Prénom signataire :

Fonction :

Pour l'organisme de formation
Cnam des Pays de la Loire
et par délégation de son directeur
Yannick Lefeuvre
Sébastien Bricaud
Responsable Plateforme administrative
Signature et cachet