

Qualité de vie au travail

La santé au travail. Les risques du numérique et du télétravail avec les TMS

Les risques psychologiques

Public

- Tout public

Pré-requis

- Aucun

Durée :

- **1 jour** soit 7 heures

Dates

- **A définir**

Horaires

- 9h00-12h15 & 13h45-17h30

Lieu :

- Pôle Formation de la CCI des Ardennes
Campus Sup Ardenne
8 rue Claude Chrétien
08000 Charleville Mézières

Effectif :

- De 3 à 10 participants

Méthode pédagogique

- Formation en présentiel
- Participation interactive
- Support, cas pratique et quiz

Intervenant professionnel

- P BOSQUET

Validation

- Bilan de fin de formation
- Attestation de formation
- Attestation d'assiduité
- Feuille d'émargement

Coût de la formation

343.00 € / participant

Prestations exonérées de TVA

Objectifs

Les risques et le numérique pour votre santé mentale

1. Comprendre les risques au travail :
Trop de connexion : téléphone-email et réseaux
2. Analyser les causes :
Digital et dépendance : Notre travail est financier et
Notre cerveau est notre capital santé
3. Agir :
Adopter une éducation pour sa santé
Modèles de changement de comportement

Programme

- **Être acteur mais pas spectateur de son environnement**
- **Développer des bonnes pratiques et muscler son mental**
- **7 attitudes du collègue idéal**

Le matin

Thème 1 : Le numérique et la santé au travail

Thème 2 : La santé mentale et le télétravail

L'après-midi

Thème 1 : Comprendre- analyser et agir

Thème 2 : Cas pratique et quiz

Remarques

Cette formation se veut interactive

Chaque personne doit se positionner face à un changement

Passé (deuil) présent (faire face) et futur (anticiper)