PROGRAMME DE FORMATION

Télétravail : santé, ergonomie du poste à domicile et droit à la déconnexion

Prévention & Sécurité au travail

RÉFÉRENCE
WF-0680

VERSION
V2026-006

ÉDITION
20 novembre 2026

DOMAINE
Prévention & Sécurité au travail

DURÉE
4 h

MODALITÉ
Distanciel asynchrone (e-learning)

PROGRAMME
2 modules
6 leçons

SANCTION
Attestation
et certificat de réalisation

Objectifs pédagogiques

- Aménager et régler son poste de travail à domicile (siège, écran, éclairage, clavier, environnement) à partir d'un autodiagnostic.
- Organiser sa journée de télétravail : rythme, pauses, mouvement, séparation des temps de vie, lien avec l'équipe.
- Expliquer le cadre du télétravail : mise en place, droits du télétravailleur, accident, rôle de l'employeur.
- Exercer et faire respecter le droit à la déconnexion, individuellement et dans l'équipe.
- Savoir vers qui se tourner en cas de difficulté de santé, d'isolement ou de surcharge.

L'essentiel de la formation

Public visé

Salariés en télétravail régulier ou occasionnel, managers d'équipes hybrides, référents RH et membres du CSE qui veulent organiser un poste de travail sain à domicile, préserver la santé et l'équilibre des télétravailleurs et faire respecter le droit à la déconnexion.

Prérequis

- Aucun prérequis.
- Travailler ou encadrer en télétravail, ou s'y préparer.
- Disposer d'un ordinateur avec une connexion internet ; pouvoir photographier ou décrire son poste de travail à domicile (facultatif).

Modalités et déroulement

Formation à distance, accessible en ligne, en 4 heures. Chaque leçon part d'une mise en situation vidéo dans un bureau d'études fictif ; l'apprenant réalise l'autodiagnostic de son propre poste, corrige des installations, construit sa journée type, tranche des situations juridiques et s'exerce à poser ses limites dans une conversation simulée. Temps de formation : environ 60 % de mises en situation, 22 % d'apports (vidéos, fiches) et 18 % d'évaluation. Accompagnement par un formateur par messagerie.

Méthodes pédagogiques

- Positionnement en début de parcours
- Apports en vidéo : explications et démonstrations
- Mises en situation et scénarios à décisions
- Études de cas
- Quiz et QCM d'auto-évaluation
- Accompagnement et retours du formateur

Répartition du temps de formation : **17 %** théorique · **38 %** pratique · **45 %** évaluation

Moyens pédagogiques et techniques

- Plateforme de formation en ligne, accès individuel à distance
- Vidéos pédagogiques
- Quiz et exercices interactifs en ligne
- Correction des productions sur grille de critères
- Messagerie avec le formateur

Modalités d'évaluation

Positionnement initial (non éliminatoire) ; autodiagnostic et productions écrites corrigés sur grille critériée ; retours détaillés sur les scénarios et la conversation simulée ; quiz de fin de leçon ; évaluation finale composée d'un cas pratique et d'un questionnaire. Seuil de réussite interne : 70 %.

Sanction

Une attestation de fin de formation et un certificat de réalisation sont remis au participant sous réserve de la réalisation du parcours.

Cette formation n'est pas présentée comme préparant à une certification enregistrée : elle ne comprend ni inscription ni présentation à des épreuves de certification, et n'ouvre droit à aucune délivrance de certification ni au financement par le CPF.

Modalités et délais d'accès

La demande d'inscription peut être effectuée par téléphone, par courrier électronique ou au moyen du formulaire en ligne.

Un entretien ou un questionnaire de positionnement permet de vérifier l'adéquation de la formation avec les besoins, le niveau initial et les prérequis du candidat.

L'inscription devient définitive après validation du dossier administratif, acceptation des documents contractuels et, le cas échéant, confirmation du financement.

Les accès à la plateforme sont généralement activés sous 48 à 72 heures ouvrées après validation complète du dossier.

Les formations à distance sont proposées en entrées et sorties permanentes, sous réserve des délais ou dates imposés par le financeur ou le certificateur.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Vidéos sous-titrées et transcrites, fiches compatibles avec les lecteurs d'écran, navigation au clavier ; l'autodiagnostic peut se faire par description écrite, sans photographie, et s'adapte à un poste aménagé pour une personne en situation de handicap. Référent handicap joignable à handicap@will-formation.com pour étudier toute adaptation.

Tarif de la formation

Prix : **330 €**

Financement : prise en charge possible par les organismes financeurs, selon les critères d'éligibilité applicables.

Qualiopi processus certifié

La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante : ACTIONS DE FORMATION. Certificat QUA25070009. WILL FORMATION — Société par actions simplifiée à associé unique au capital de 30 000 € — NDA 11757059675 (cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État) — SIRET 893 713 180 00014 — 01 85 09 25 99 — info@will-formation.com — www.will-formation.com

Programme détaillé

2 modules, 6 leçons — durée totale 4 h.

01 Organiser un poste et une journée de télétravail sains

1. Aménager son poste de travail à domicile
2. Rythme, pauses et mouvement
3. Isolement, fatigue et surcharge : en parler

02 Le cadre du télétravail et le droit à la déconnexion

1. Le cadre juridique du télétravail
2. Exercer et faire respecter le droit à la déconnexion
3. Atelier de synthèse : ma charte personnelle de télétravail