

# PRÉSERVER LA SANTÉ MENTALE DES SALARIÉS EN TÉLÉTRAVAIL

## PROGRAMME

### Télétravail et obligations de l'entreprise

- Obligation de protéger la santé mentale des collaborateurs
  - contenu légal
  - implications concrètes
- Droit à la déconnexion
- Adapter l'organisation du travail au télétravail /accords télétravail
  - quiz pour aborder les notions clés

### Identifier les risques potentiels du télétravail pour la santé mentale et accompagner les collaborateurs

- Risques émotionnels et relationnels
- Risques cognitifs
- Risques comportementaux
- Comment détecter les collaborateurs en difficulté et les accompagner
- Renforcer la sécurité psychologique des collaborateurs
- Maintenir le soutien social
- Atelier de réflexion en sous-groupes

### Impulser des bonnes pratiques pour favoriser un télétravail équilibré et motivant

- Concilier vie privée et vie professionnelle
- Repérer et réguler sa surcharge mentale en télétravail
- Identifier ses contraintes et irritants professionnels et personnels
- Renforcer ses ressources, son énergie et son intelligence adaptative
- Maintenir de bons liens, de la coopération
- Maintenir sa motivation
- Analyses de cas concrets

• INTER • INTRA • SUR-MESURE

### DATES

18 octobre 2023

### ESPACE DE FORMATION

Paris-Montparnasse

DURÉE  
1 jour

1425 € ht  
repas inclus

RÉF. TESA

Risques  
psychosociaux

### OBJECTIF

Connaître les risques du télétravail pour la santé mentale des collaborateurs

### COMPÉTENCES À ACQUÉRIR

- Respecter le droit à la déconnexion
- Identifier les salariés à risque et les accompagner
- Mettre en place des modalités de télétravail qui contribuent à la QVCT des salariés
- Identifier les bonnes pratiques pour un télétravail équilibré

### PUBLIC CONCERNÉ

- Tout public



### INCLUS

Module e-learning  
«Environnement juridique des RPS»



## INSCRIPTION EN LIGNE

Inscrivez vos collaborateurs à cette formation directement depuis ce document PDF





Formation animée par :  
**CAROLINE  
MOYAT AYCOBERRY**

- Consultante en QVCT, RPS et en techniques de médiation
- Juriste en droit du travail
- Sophrologue, relaxologue

«Je vous propose une double approche, centrée sur la Qualité de vie au Travail tout en abordant les notions juridiques inhérentes au télétravail.

Vous repartirez de la formation avec des clés et une stratégie à mettre en place pour préserver la santé mentale de vos télétravailleurs.»

Caroline MOYAT AYCOBERRY

Pré-requis : Aucun

## LES + DE VOTRE FORMATION



### VOTRE SUIVI PEDAGOGIQUE

Votre conseillère pédagogique assure un suivi individuel de l'apprenant. Elle vous aide à définir votre projet, vous accompagne dans votre démarche, assure le suivi des questions post-formation et le lien avec le formateur.



### VOTRE CONSULTANTE

Votre consultante vous propose une méthode d'animation participative et dynamique basée sur l'échange et le partage d'expérience. Vous allez acquérir des connaissances pour impulser les bonnes pratiques visant à favoriser le bien-être de vos télétravailleurs.



### VOTRE ESPACE STAGIAIRE EN LIGNE

Vous bénéficiez d'un espace stagiaire en ligne qui vous permet de retrouver l'ensemble de vos documents administratifs (convocation, attestation de stage) ainsi que les différentes ressources associées à votre stage. Votre espace stagiaire en ligne vous permet également de poser toutes vos questions ou de laisser vos commentaires. Il est accessible **15 jours** avant la date de début de votre stage.

#### Connexion

Connectez-vous à votre espace personnel

Email

Mot de passe

Valider

Cliquez pour vous connecter :

- Recevez vos convocations et attestations
- Consultez des ressources complémentaires
- Posez vos questions
- Suivez l'actualité C3S
- Accédez à la plateforme E-learning C3S

# INFOS PRATIQUES



## HORAIRES

La formation commence à 9h et se termine à 17h10.



## ACCESSIBILITÉ

Les salles de formation, basées au Mans et à Paris, sont toutes les 2 accessibles par les transports en commun (train, bus, métro pour Paris du fait de la proximité avec la gare Montparnasse et bus et tramway pour Le Mans).

Pour les stagiaires utilisant une voiture, il y a possibilité de stationner dans des parkings situés à proximité de chacun des sites.

Un accès pour personne à mobilité réduite est prévue dans chaque établissement. Un ascenseur permet d'accéder à nos salles de formation parisiennes situées au 1er étage du bâtiment. Un accès s'effectue de plain pied pour les salles de formation du Mans.



## PLANS D'ACCES

**3 rue Vandamme  
75014 PARIS-MONTPARNASSE**



**38 rue Arnold Dolmetsch  
72000 LE MANS**



**Votre contact**  
Anne-Françoise ALLAIN  
02 43 23 09 23 - [formation@c3s.fr](mailto:formation@c3s.fr)

[www.c3s.fr](http://www.c3s.fr)