



PLAN DE FORMATION EN LIGNE

**Adapter son environnement de
travail pour demeurer en santé et
en sécurité**

0,2 unité d'éducation continue

Description

Durant cette formation, vous découvrirez quels sont les éléments ergonomiques primordiaux à mettre en place afin d'adapter votre environnement pour demeurer en santé et en sécurité en effectuant du télétravail.

Objectifs

Comprendre l'importance de l'ergonomie et appliquer l'ajustement de son poste de travail afin de réaliser son télétravail pleinement

Contenu

- Identifier quels sont les éléments pouvant être problématiques dans son poste de télétravail
- Connaître les meilleurs outils et postures à adopter dans le contexte de télétravail
- Développer la capacité à effectuer les ajustements nécessaires afin d'améliorer son environnement de télétravail
- Optimiser ses pratiques de télétravail afin de demeurer en santé et en sécurité

Nombre d'heures

2 heures

Frais d'inscription

199 \$ plus les taxes applicables

Clientèle visée

Toute personne ayant eu besoin récemment d'effectuer du télétravail dans le contexte actuel de distanciation physique

Formateur



Martin Lavallière, professeur-chercheur, UQAC, Lab BioNR

Fort de ses 15 années d'expérience, Martin Lavallière collabore activement avec de nombreux milieux de travail afin de trouver des solutions aux différentes problématiques de santé et sécurité au travail rencontrées par une approche intégrée en facteurs humains et en ergonomie.

Formation continue

Université du Québec à Chicoutimi
555, boulevard de l'Université
Chicoutimi (Québec) G7H 2B1
418 545-5011, poste 1212
formationcontinue@uqac.ca
formationcontinue.uqac.ca

NOTES

Attestation de participation : Pour chaque formation suivie, une attestation correspondant au nombre d'heures de participation sera émise par la Formation continue de l'Université du Québec à Chicoutimi à chacun des apprenants. Une (1) unité d'éducation continue (UEC) est attribuée pour dix (10) heures de participation à une activité d'éducation continue. Un seuil minimal de 80 % du nombre d'heures de participation par activité concernée doit être suivi pour recevoir une attestation de participation.

Outils complémentaires : Des mesures de suivi de la progression de l'équipe d'implantation sont également disponibles pour les dirigeants qui le souhaitent. Possibilité d'accompagnement supplémentaire d'un conseiller virtuel ou sur place. Un soutien technique est disponible pour le dépannage en ligne et pour répondre à toutes vos questions d'ordre technique.