

→ Plateforme d'écoute



0800 13 00 00

Ecoute, soutien et conseil aux télétravailleurs des TPE et PME



0805 655 050
(dispositif APESA)

Ecoute, soutien et conseil aux employeurs

→ En complément

Découvrez également notre brochure spécifique à l'ergonomie en télétravail !



« Une mauvaise installation de votre poste peut engendrer des effets sur votre santé, tels que de la fatigue visuelle, des troubles musculo squelettiques... »
Dans l'entreprise ou au domicile, l'employeur est tenu aux mêmes obligations en matière de prévention des risques professionnels. En effet, le Code du Travail stipule que l'employeur doit mettre en œuvre "les moyens nécessaires pour assurer la sécurité et protéger la santé physique et mentale des travailleurs". Il se doit notamment d'adapter le travail à l'homme, "en particulier en ce qui concerne la conception des postes de travail ainsi que le choix des équipements de travail et des méthodes de travail et de production..."

Un décret sur la voie publique (article L.541-10-1 du Code de l'Environnement) V.2023-01

Découvrez nos autres brochures et nos newsletters sur notre site !

APST68
Alsace Prévention Santé Travail



Scannez-moi !

<https://www.apst68.fr>



Même à la maison, attention aux salariés en détresse !

Comme toute situation de travail, le télétravail comporte des risques professionnels, des risques physiques mais également des risques psycho-sociaux.

A travers cette brochure, vous découvrirez quels sont les facteurs de risques, ainsi que quelques pistes de prévention.



Ne pas jeter sur la voie publique (article L.541-10-1 du Code de l'Environnement)

V.2023-01

→ Les principaux RPS pour les salariés ?



→ Les principaux RPS pour les collectifs ?



- Fragilisation des collectifs de travail et de la cohésion d'équipe
- Tensions, conflits
- Diminution du sentiment d'appartenance
- Des managers démunis, épuisés, sentiment de culpabilité

→ Quelques conseils pratiques

Garder un rythme

Structurer son activité quotidienne

- Se fixer des objectifs par jour, par semaine
- Organiser et délimiter son temps
- Communiquer sur son planning et ses disponibilités (aux collègues, mais également à son entourage)
- Limiter les interruptions pendant les plages horaires consacrées au travail de fond
- Garder un rythme «habituel» pour séparer vie professionnelle et vie privée

Mettre en place des rituels

- Garder une routine matinale habituelle
- Créer des nouveaux rituels partagés avec les collègues (groupes restreints)
- Créer un rituel pour signifier la fin de journée de travail

Ne pas perdre le contact avec les collègues : organiser des moments d'échanges virtuels

Et penser à prendre soin de soi et se ressourcer



Communiquer sur ses difficultés avec son employeur le plus tôt possible !

→ Accompagnement individuel par les entreprises

1

Identifier les personnes fragiles ou en difficultés

Repérage des situations de vulnérabilité sociale et de détresse psychologique

2

Identifier précisément les besoins individuels

Accompagnement individuel, professionnel, soutien psychologique

3

Réaliser des entretiens individuels

RH, référent interne, médecine du travail, psychologue, psychologue du travail

4

Proposer/orienter vers un accompagnement adapté