

Activité de travail sur écran risques de TMS et de sédentarité

Prérequis :

Aucun. Cette formation est vivement recommandée aux personnes ayant une activité de travail sur écran, en présentiel et/ou en télétravail.

Objectifs :

- Comprendre le lien entre l'activité de travail sur écran et le risque d'apparition de TMS ;
- Comprendre quelques éléments d'anatomie du corps humain et du dos ;
- Savoir identifier les matériels bureautiques adaptés et les régler correctement ;
- Connaître la position assise neutre afin d'optimiser sa posture assise au travail ;
- Savoir identifier les causes de la fatigue visuelle et prévenir ce risque ;
- Comprendre le lien entre l'activité de travail sur écran et le risque de sédentarité ;
- Optimiser son installation bureautique au bureau et en télétravail.

Formatrice :

Ergonome, habilitée Intervenante en Prévention des Risques Professionnels (IPRP).

Méthodes pédagogiques mobilisées :

- Participation active (identification des attentes, tour de table, échanges) ;
- Projection d'un PowerPoint ;
- Ateliers participatifs : jeux des 7 erreurs en équipe.
* Des ateliers complémentaires (ex. une visite individualisée au poste de travail) peuvent être proposés en entreprise.

Durée :

2h00 de formation théorique et participative + 1 atelier ludique participatif + temps de pause.

Ressources pédagogiques transmises à la fin de la formation :

- Le PowerPoint
- Le Guide du travail sur écran

Nombre de personne par session :

2 à 8 personnes.

Modalités d'évaluation de la formation :

- Questionnaire d'évaluation d'atteinte des objectifs
- Questionnaire d'appréciation et de satisfaction

Accessibilité et conditions d'accueil :

Si vous êtes en situation de handicap, contactez-nous afin que nous puissions échanger sur les éventuelles possibilités d'adaptation de notre prestation.

Lieu : dans nos locaux, qui sont accessibles aux Personnes à Mobilité Réduite.

Tarif 2023 :

310 €, par personne.

Modalités et délais d'accès :

Réservez une date directement sur notre site internet ou contactez-nous.