

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 experte, 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 et passage au poste de chaque participant pour des conseils personnalisés.

Durée : 3h00

Ressources pédagogiques transmises à la fin de la formation :

- Le PowerPoint
- Le Guide du travail sur écran (en option)

Nombre de personne par session : 2 à 12 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 :

Pour vos salariés en situation de handicap, contactez-nous afin que nous puissions échanger sur les éventuelles possibilités d'adaptation de notre prestation.

Lieu : dans vos locaux.

Tarifs par groupe :

1 370 € (jusqu'à 12 salariés) 1670 € (12 salariés + remise du guide du travail sur écran)

Modalités et délais d'accès :

Nous contacter par téléphone ou mail afin de planifier une date selon nos disponibilités respectives.