



Prévenir les douleurs en télétravail ou devant écran

Tarifs : 2 100 € / groupe

Durée en jours : 2 jours / Durée en heures : 14 heures / Mode formations : Présentiel / Qualiopi : Certifié

Objectifs de la formation

S'approprier un ensemble de solutions pratiques pour modifier durablement les comportements sédentaires au travail et réduire les risques de douleurs et TMS devant écran.

Objectifs pédagogiques

- Reconnaître l'ensemble des facteurs responsables d'apparition de douleurs et TMS devant écran
- Organiser son espace de travail pour optimiser ses postures
- Mobiliser un ensemble de conseils et recommandations simples et basiques transférables sur son poste de travail pour réduire les comportements sédentaires

Principaux contenus pédagogiques

- Les comportements sédentaires au travail ou l'introduction de la mobilité dans sa journée de travail
- Le fonctionnement du corps humain et ses limites fonctionnelles, en lien avec les contraintes du maintien de la position assise prolongée
- L'organisation de journée et l'aménagement de poste pour optimiser ses postures et réduire les douleurs
- Les outils et exercices pour réduire les troubles physiques et mécaniques du travail devant écran
- Les conseils et recommandations simples et basiques pour protéger sa santé au travail
- L'application de ces principes et solutions au quotidien

Méthodes pédagogiques

Formation interactive, alternant des apports théoriques et des mises en situation pratiques autour des différents facteurs d'apparition de douleurs devant écran. Pratique d'exercices physiques adaptés et solutions pour faciliter la mobilité au travail. Recommandations et échanges sur les conseils et outils pratiques à mettre en place pour favoriser le changement de comportement dans le temps.

Moyens et supports remis aux stagiaires

Chaque stagiaire repart avec une pochette contenant les exercices physiques illustrés et principes expérimentés et validés ensemble.

Modalités d'évaluation

En continue durant les journées de formation, sur la participation aux parties pratiques et théoriques. Bilan à chaud, puis 1 mois après fin de formation, par questionnaire afin d'évaluer le maintien de nouvelles habitudes dans le temps

Public visé

Les professionnels travaillant devant écran

Nombre de participants

6-10

Pré-requis

Utiliser l'ordinateur comme outil de travail au quotidien,

Accessibilité

Renseignements pris en amont sur les handicaps présents, dans le but si possible de s'adapter.

Contact

Maguelone Vallée

06 71 13 77 14

contact@magueloneformations.fr