

**DURÉE : 1 Jour (7H)**

**Prix : Nous contacter**



PRÉSENTIEL



## Objectifs et compétences visés

- Etre capable de maîtriser l'aménagement de son poste de travail
- Etre capable de réaliser son éveil musculaire

## À qui s'adresse la formation ?

### Profils

Personnels occupant des postes d'activités de bureau en vue de prévenir l'apparition de troubles musculo-squelettiques (valable aussi pour le télétravail).

### Prérequis

Aucun prérequis n'est nécessaire à cette formation.

Pour la bonne réalisation de cette formation, nous avons besoin d'avoir accès à des postes de travail liés aux activités de bureau.

# Contenu de la formation

- Les risques inhérents aux activités du travail sur écran
- Les enjeux de la prévention des TMS
- Les statistiques et indicateurs de santé au travail
- Notions d'anatomie et de physiologie
- Les conséquences sur la santé du travail sur écran
- Exercice physique de compensation
- Réflexions sur les améliorations possibles du poste de travail dans une vision ergonomique
- Exercices pratiques de réglage du poste de travail

## Modalités

### Modalités d'évaluation

Évaluation formative toute au long de la journée

### Nos plus

Stage effectué dans vos locaux, nous nous adaptons à votre contexte et vos métiers.

Formateur certifié en prévention des risques liés aux activités de travail sur écran.

Les bons réflexes acquis lors de cette formation servent également en dehors du cadre professionnel (notamment pour le télétravail).

## En bref

**21000**

stagiaires / an



Des infrastructures  
pédagogiques uniques

**+ de 500**

diplômés / an

**+ de 400**

intervenants

**Besoin d'information sur votre prochaine formation ?**

Quelle que soit votre interrogation (choix de la formation, contenu, objectifs visés, modalités d'apprentissage, financement...), nous sommes à votre écoute.

**+33 (0)8 06 00 03 70**