

Amenager son poste de travail à domicile

OBJECTIFS

À l'issue de l'action de sensibilisation formation, les participants seront capables de :

- Savoir aménager et organiser son poste de travail
- Prévenir les risques liés au travail sur écran
- Savoir conjuguer vie personnelle et vie professionnelle dans un même espace

CONTENU DE LA FORMATION

- Les troubles musculo-squelettiques (TMS) : quelques mots sur quelques maux (syndrome du canal carpien, tendinite du coude, sciatique, lumbago, ...)
- Les principes de réglage : position de l'écran, du clavier, de la souris, réglage du siège, du repose-pied
- Implantation du poste informatique dans l'espace de travail
- Des conseils personnalisés seront apportés à chaque participant

DUREE

2 heures en vidéoconférence

PRE-REQUIS TECHNIQUE ET ORGANISATIONNEL

- Un test de connexion sera organisé la veille de la formation
- Envoi à l'intervenant en amont de la formation, des photos de son poste de travail (selon le souhait du participant)

POINTS FORTS DE LA FORMATION

- Apports théoriques ciblés sur l'essentiel afin de laisser place aux échanges et aux questions/réponses du groupe
- Alternance entre les apports théoriques et des mises en situation
- Un support numérique sera remis aux participants
- Echanges et retours d'expériences
- Formation courte et personnalisée
- Formation à distance

Intervenant(s) :

La formation est animée par un kinésithérapeute-formateur, spécialiste de la prévention des TMS en situations de travail de type administratif

Public et prérequis :

Tout salarié travaillant à son domicile et dont l'activité comporte une part de travail sur écran

Effectifs :

Groupe de 4 à 8 participants maximum

Dates :

A définir

Coût de la formation

450 € net de taxe

Certifications

