

## GESTES, POSTURES ET TRAVAIL SUR ECRAN // PRÉVENIR LES TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES POUR LES ACTIVITÉS DE BUREAU

### PUBLIC CONCERNÉ

Cette formation s'adresse à toute personne travaillant sur écran au bureau ou à domicile

**Prérequis** : Aucun

Nous adaptons nos prestations à chaque stagiaire, quelles que soient vos difficultés ou les situations de handicap que vous rencontrez. Merci de nous contacter en amont.

### OBJECTIFS

Devenir acteur de sa santé et de sa sécurité.

Participer à l'amélioration de ses conditions de travail de manière à réduire les risques d'accidents du travail ou de maladies professionnelles.

Acquérir une compétence ergonomique afin d'aménager au mieux son poste de travail.

Mettre en application les conseils d'économie posturale sur votre poste de travail.

Lutter contre la sédentarité.

### DÉMARCHE PÉDAGOGIQUE

Il s'agit d'une formation essentiellement pratique avec échanges concernant leur poste de travail.

Chaque participant a l'occasion de mettre en oeuvre l'ensemble des préconisations sur son poste de travail avec les conseils et l'aide de l'intervenant.

### CONTENU DE LA FORMATION

Les différents risques liés au travail sur écran.

Les enjeux pour le salarié, employeur, client...

Principes de prévention et déterminants de la posture.

Optimisation de son environnement de travail et de son organisation pour un mieux-être et du confort.

Découverte des règles essentielles d'implantation.

Récupération physique : Apprendre à s'étirer, bouger tout en travaillant.

### VALIDATION DE LA FORMATION

Une attestation individuelle de formation sera délivrée au candidat ayant participé à l'ensemble de la formation et ayant satisfait aux tests pédagogiques.

\*Le programme de ce stage pourra être modifié en fonction de l'actualité législative et réglementaire.



### Mode d'organisation

Mixte

**INTER** : groupe composé de plusieurs participants d'entreprises différentes. Consulter les dates et lieux dans notre catalogue.



### Durée

3 heures et 30 minutes



### Nombre de participants

Minimum : 4

Maximum : 10



### Supports et documentation

Supports remis pendant la formation. Documents à consulter et/ou télécharger via votre Extranet DENDREO (accès fourni à l'inscription).



### Sur demande :

**INTRA** : groupe composé exclusivement de vos collaborateurs.

Nous planifions selon vos besoins dans vos locaux. Nous consulter

**Mutualisation** : Vous pouvez créer un groupe entre plusieurs établissements et revenir vers nous pour la programmer.

