

Améliorer la qualité de vie au travail

TRAVAIL SUR ÉCRAN ADOPTER LES BONNES POSTURES

1/2 JOURNEE

3,5 HEURES

100% PRÉSENTIEL

Description et objectifs opérationnels

Votre métier, votre quotidien nécessite l'utilisation régulière voire permanente d'un ordinateur, d'un bureau etc. Cette posture statique est peut-être inconfortable, et à long terme, l'inconfort peut se transformer en douleurs récurrentes. En participant à la formation « Travail sur écran » vous gagnerez en autonomie sur la préservation de votre capital santé.

Objectifs de la formation :

- Comprendre et prévenir les TMS en lien avec son activité professionnelle
- Comprendre le fonctionnement anatomique de nos articulations pour mieux les préserver
- Etre capable d'identifier et d'utiliser des leviers de compensation et de prévention du capital santé
- Etre capable d'agir sur son environnement de travail direct

Publics visés

Public vivant dans son quotidien une posture assise statique, avec usage massif de l'écran

Pré-requis

Aucun pré-requis

Modalités pédagogiques

Alternance d'apports théoriques et pratiques

Alternance de phases de sensibilisation, de phase d'ancrage des apprentissages et de mise en application

Programme de la formation

1. Comprendre le fonctionnement anatomique des articulations

La colonne vertébrale et le bassin (Analyse fonctionnelle - Biomécanique / Les contraintes)
Le poignet (Analyse fonctionnelle - Biomécanique / Les contraintes)
Autres articulations (épaules, coudes...)

2. Etre capable de se préserver

Comprendre les traumatismes, les pathologies types TMS et savoir les expliquer
Détecer les facteurs de risque dans son activité de travail
Acquérir une éducation gestuelle et posturale

3. Agir sur son environnement de travail

Identifier les éléments positifs et négatifs au poste de travail
Modifier les éléments suite au diagnostic établi
Acquérir des réflexes d'agencement du poste de travail tout au long de sa carrière

4. Agir sur soi

Comprendre les vecteurs personnels qui peuvent influencer la préservation de son capital santé

Supports pédagogiques

Livret de formation
Interaction via l'outil Kahoot
Postes de travail sur écran

Documents remis

Guide des bonnes pratiques (co-construit pendant la formation)

Modalités d'évaluation

Test par Kahoot
Evaluation et auto-évaluation en fin de bloc

Formateur

Ergonome

Equipement(s) et/ou matériel(s) à apporter pour suivre la formation

Aucun

Effectifs

Intra-entreprise

Inter-entreprise

Individuel

Durée, dates et coût de la formation

1/2 journée
3,5 heures

25
MAI. 2020

09
NOV. 2020

425 €
Tarif inter

1200 €
Tarif intra

Formation sur mesure
: sur demande à notre
conseiller de formation

Dispositif(s) de financement

Pour les salarié(e)s, formation éligible au Plan Conventionnel du Sport* et au Plan de Développement des Compétences.

*Pour les entreprises adhérentes à l'AFDAS
Autofinancement

Accessibilité de la formation



Locaux



Formation (étude du parcours avec le référent handicap)

Référent handicap : Justine LENROUILLY

justinelenrouilly@craf2s.fr

06.40.65.83.28

Lieu(x) de formation

CRAF2S
Campus Effiscience
Colombelles 14460

S'INSCRIRE EN FORMATION !



Sébastien MONNIER

Votre conseiller en formation

06.37.90.40.84 - 02.31.15.69.19

competences@craf2s.fr

CRAF2S

SIRET : 52037450500037

Organisme déclaré sous le n°25140235814 auprès du Préfet de Région Normandie

Campus Effiscience - 1-3 rue Léopold Sédar Senghor - 14460 COLOMBELLES

02.31.15.69.19 contact@craf2s.fr craf2s.fr

