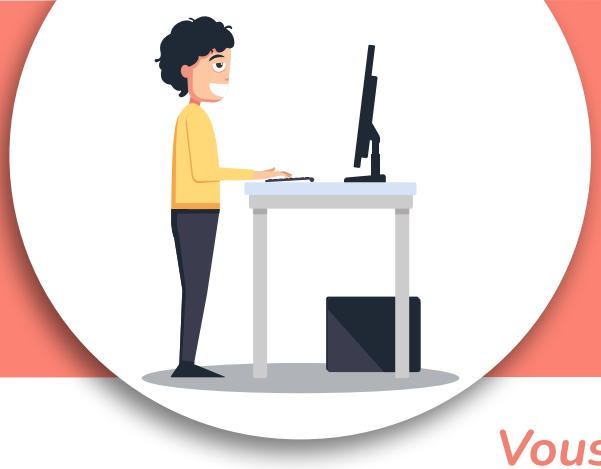


ATELIER TMS

GESTES ET POSTURES - TRAVAIL SUR ÉCRAN

Vous allez passer 28 ans de votre vie devant un écran !

Au bureau comme à la maison il est primordial d'adopter les bons réflexes devant son poste de travail.

Le formateur aborde les règles de base de l'ergonomie pour permettre aux participants de les adapter selon leurs besoins.

La mise en pratique sur un poste type est essentielle pour bien comprendre les principes évoqués.

CONTENU :

- Connaître les principes de base de l'ergonomie
- Comprendre l'impact d'une mauvaise posture et d'un mauvais aménagement de poste sur la santé
- Savoir adapter ces principes sur son propre poste de travail

Distribution de flyers sur les postures statiques et aménagement du poste de travail
(Autres supports sur demande).

Mises en situation : les participants recherchent des solutions pratiques et organisationnelles sur leurs propres postes de travail.
Jeu des sept erreurs : aménager son poste de travail et adopter une gestuelle optimale au bureau. Matériel : poste de travail sur écran (mis en place par l'entreprise pour l'atelier).

Supports images et vidéos.

Durée : 20 min à 1h30 par atelier
12 participants maximum conseillé

FIDUCIAL OFFICE SOLUTIONS

Formation n°140 559
4 ateliers de 1h / 1 à 15 personnes par atelier

2023 - V1