Sensibilisation aux Gestes et postures en télétravail

0,5 jour(s) - 3,50 heure(s)

Programme de formation

Public visé

Tout public amené à télétravailler

Pré-requis

Aucun

Objectifs pédagogiques

- Répondre à l'obligation d'information et de formation concernant la sécurité des télétravailleurs
- Réduire et maîtriser les risques d'apparition de maladies professionnelles dues à de mauvais gestes et postures en situation de télétravail
- Améliorer la compréhension de la posture en situation de télétravail

Description / Contenu

1- Introduction aux troubles musculo-squelettiques

- Introduction sur les troubles musculo-squelettiques (TMS) et état des lieux des pathologies en France Notions d'anatomie
- Vigilance : prévenir la fatigue, la déconcentration et les mauvaises postures

2- Ergonomie de son poste de télétravailleur

- Echange de notre formateur avec sa collaborateur pour comprendre les bons réflexes à avoir pour organiser son poste de télétravailleur.
- Conseils sur les bonnes pratiques et les bonnes postures bonnes pratiques en situation de télétravail

- Exercices pratiques : échauffement/éveil musculaire, étirements/soulagements des tensions pour accompagner le télétravailleur dans son quotidien

Modalités pédagogiques

Formation animée en présentiel ou classe virtuelle

Action par groupe de jusqu'à 10 personnes maximum
2 groupes de 3h30 par jour

Horaires : 09h00-12h30 / 13h30-17h00

Moyens et supports pédagogiques

Alternance entre théorie et pratique.

Modalités d'évaluation et de suivi

Qu'il s'agisse de classe virtuelle ou présentielle, des évaluations jalonneront la formation : tests réguliers des connaissances, cas pratiques, ou validation par une certification à l'issue de l'action par les stagiaires, au regard des objectifs visés

Accessibilité

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap.

Afin de nous permettre d'organiser le déroulement de la formation dans les meilleures conditions possibles, contactez-nous.
Un entretien avec notre référent handicap pourra être programmé afin d'identifier les besoins et aménagement nécessaires.

Délai d'accès

• Pour les formations intra : Les modalités et délais d'accès sont à valider lors d'un entretien téléphonique préalable et selon disponibilités respectives.

• Pour les formations inter : Selon notre calendrier d'inter-entreprises