





Programme de la formation

ERGONOMIE : Bureau, télétravail, voiture

-  En groupe sur site
-  7 heures sur 1 jour(s)
-  Tout public · 3 participants minimum
-  À partir de 300 € Net de taxe par participant

Description courte

L'ergonomie, cela ne concerne pas que pour les personnes sur site industriels ou travaillant dans la manutention !

Quand on passe la journée assis devant son ordinateur ou à se déplacer en voiture chez des clients, il est essentiel d'adopter les bonnes postures pour éviter les troubles musculosquelettiques (TMS).

C'est d'autant plus vrai avec l'avènement du télétravail lié à la crise sanitaire.

Une formation qui intègre en outre des méthodes de relaxation issues de la sophrologie.

Les salariés pourront les utiliser au fil de l'eau en parallèle de l'apport plus théorique de la formation pour maintenir le cap et accroître leur productivité. Et cela, dans le respect de leur bien-être et de celui de leurs collaborateurs.

Profil des participants

Tout public travaillant en bureau, télétravail ou sur la route

Prérequis

Aucun

Objectifs

Limiter les troubles musculosquelettiques en intégrant les bonnes postures dans son environnement de travail (bureau, télétravail, voiture).

Aptitudes et compétences visées / attestées

- Comprendre son environnement pour organiser son poste de travail
- Effectuer les réglages nécessaires pour un meilleur confort
- Être capable de se détendre pour mieux travailler
- Comprendre les spécificités du télétravail
- Avoir les bons réflexes en voiture

Contenu

1. Environnement

- Lumineux
- Sonore
- Thermique
- Exercices de relaxation liés à l'environnement

2. Poste de travail

- Régler son fauteuil
- Régler son écran
- Position souris et clavier
- Exercices de relaxation liés au poste de travail

3. Matériel et accessoires

- Repose-pieds
- Porte-documents
- Autres accessoires

4. Télétravail

- Environnement
- Travailler sur micro-ordinateur portable à domicile
- Exercices de relaxation adaptés au télétravail

5. En voiture

- Adopter la bonne position de conduite
- Autres conseils pour confort en voiture
- Exercices de relaxation en voiture
-

6. Pour aller plus loin : démarche de prévention des TMS

- Etapes de la démarche
- Outils

Pédagogie et organisation

- Pédagogie participative
- Apports théoriques
- Remise d'un support pédagogique, d'exercices et de corrigés,
- Mini exercices de relaxation tout au long de la formation

Positionnement et Modalités d'évaluation des acquis

Questionnaire (taux de réponses correctes supérieur à 80%)

Mode de validation

Remise d'une attestation de fin de formation

Financements possibles

Formation pouvant être prise en charge dans le cadre de la formation professionnelle par votre OPCO ou tout autre acteur du financement de la formation en France.

Modalités et délai d'accès

Immédiat

Référent handicap

PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP : (*mise en place de compensation...*)

Contact : Référent handicap 02 51 84 95 55 / 06 28 70 45 28 / nadiahadjeri@cadresenmission.com

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

- Inter-entreprises : Dans mes locaux à Ammerschwihir (68 770), tarif par stagiaire indiqué sur la fiche, ou en salle en location (frais de location en sus)
- Intra-entreprise : Sur site, tarifs sur devis
- A distance

Intervenant

Viviane WIRTH-MEYER

Consultante évaluatrice formatrice démarche QVT certifiée AFNOR

Sophrologue Praticien RNCP

16 ans d'expérience dans l'encadrement dans les achats en grande distribution.