



NC3

CATALOGUE FORMATIONS

Santé au travail

FORMATION TÉLÉTRAVAIL

Solutions

VOUS
résolument
TOUJOURS.

ergonomiques

www.voustoujours.fr

FORMATION TÉLÉTRAVAIL

Optimisez votre espace de travail à domicile : découvrez les clés pour organiser et installer un poste de travail pensé pour le bien-être et la productivité. Cette formation propose une approche pratique de la prévention des risques liés au télétravail et à la sédentarité.

OBJECTIFS

- D'appréhender et d'analyser son propre fonctionnement.
- D'aménager et d'organiser son poste de travail.
- De prévenir les risques au travail sur écran et de la sédentarité.
- D'identifier des principes de solutions à ses situations spécifiques.

Contenu

- Auto-évaluer son fonctionnement en télétravail.
- Les troubles musculosquelettiques.
- Les postures sédentaires.
- Implantation d'un bureau avec poste informatique dans un espace de travail.
- Les principes de réglage de mes outils (écran clavier, la souris, siège, repose-pied, documents...).
- Les leviers pour lutter contre les TMS et la sédentarité.
- Conseils personnalisés pour chaque participant.

Méthode pédagogique & évaluation

APPORTS THÉORIQUES

Observer et évaluer son fonctionnement en télétravail, identifier ses besoins, connaissances sur le TMS, les postures sédentaires et les principes d'installation au poste informatique.

ATELIERS PRATIQUES

Mises en situation et ajustement personnalisés.

PUBLIC CONCERNÉ

Tout public.

PRÉREQUIS

Aucun.

Durée

7 heures (1 jour).
Groupe de 4 à 10 personnes.

Dates et lieux

DATES SESSIONS INTER

Calendrier disponible sur demande.

DATES SESSIONS INTRA

Sur demande, contactez-nous.

LES + DE LA FORMATION

Cette formation prend appui sur des situations réelles et permet d'agir directement sur son poste de travail. Un support repères de synthèse sera transmis.

Une auto-évaluation en entrée et un plan d'action en sortie.

SANCTION ET ÉVALUATION DE FORMATION

Validation des acquis à partir des modifications d'aménagement proposées par le collaborateur.

INTERVENANTS

Ergonomes.

Prix

Tarifs consultables sur notre site internet
www.voustoujours.fr

CONTACTEZ-NOUS

03 83 96 00 08
bonjour@voustoujours.fr

Accessibilité

Nos formations sont accessibles à tout public sous réserve d'éventuels prérequis pour lesquels vous avez été informé. Les personnes handicapées bénéficieront des dispositions en leur faveur et auront un contact au sein de notre organisme de formation en la personne de notre référent handicap. Merci de nous indiquer l'éventualité de personnes concernées afin de prendre les dispositions préalables nécessaires.





Solutions

VOUS résolument TOUJOURS.

ergonomiques

29 rue de la Croix d'Auyot
54000 Nancy

JEAN LOU ORLANDINI

bonjour@vousjours.fr
03 83 96 00 08

www.voustoujours.fr

