



Digital learning



Optimiser le travail sur poste informatisé

STT033

Durée 3 heures

Coût 250 € nets

A Distance

Module 1 : 20/06/2022 - Module 2 : 24/06/2022

Module 1 : 12/12/2022 - Module 2 : 16/12/2022

Comment gérer les contraintes du poste pour éviter les troubles musculo-squelettiques ou autres risques et optimiser son environnement de travail

Objectifs

- › Repérer les mauvaises postures, les risques, les positions qui entraînent des douleurs, les matériels qui ne sont pas forcément adaptés et les éléments occasionnant une gêne comme l'éclairage., le bruit...
- › Organiser de manière optimale, le travail sur poste informatisé, en y intégrant gestes de sécurité et réglages appropriés

Public*

- › Toute personne travaillant sur écran

Programme

- › Prendre connaissance à travers des recherches et son vécu, des bonnes positions à adopter
- › Formaliser pour mieux cerner l'activité sur poste informatisé les positions et postures ergonomiques
- › Identifier les facteurs aggravants

Méthodes pédagogiques

Parcours de formation en 4 étapes

- › **Module 1** Démarrage de la session : Vidéo d'introduction
- › Travail de recherche et de rédaction en autonomie
- › **Module 2** : Classe virtuelle de remédiation avec apports théoriques et pratiques
- › Quiz final

Évaluation

- › Évaluation en lien avec les objectifs de formation
- › Questionnaire individuel de satisfaction à chaud

Intervenant

- › Marie-Christine COMBES, Kinésithérapeute

*Si non mentionné pas de prérequis

