



## Optimiser le travail sur poste informatisé

Code SST033

Durée 1 jour

Coût 250,00 € nets

A PARIS

-

-

### 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 formation en 4 étapes :

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

### Modalités d'évaluation

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

### Intervenants

- › Kinésithérapeute, ergonomiste