ESE FORMATION

PROGRAMME

# 1 jour

7 heures

Formation présentielle

4 à 12 stagiaires

**PRÉREQUIS**

Aucun

**PUBLIC**

Personnel de bureau

**ÉVALUATION**

1 épreuve pratique

Reconnaissance : attestation de fin de formation

**ORGANISATION**

1 jour dont l'après-midi dans le bureau des stagiaires pour appliquer

*Les inscriptions doivent être réalisées une semaine avant le début de la formation. Besoin d'une date plus proche ? Contactez-nous : nous étudions une solution (session intra, autre date, autre lieu).*

**TARIF**

Sur devis

**EN SAVOIR PLUS**

www.ese-formation.fr
contact@ese-formation.fr

EXCLUSIVEMENT INTRA

# Adapter son poste de travail pour le travail sur écran

## Objectifs de formation

- Maîtriser les risques liés au travail sur écran et adapter son poste pour prévenir les accidents de travail et les maladies professionnelles.

## Objectifs pédagogiques

- Connaître les principes de base de l'ergonomie d'un poste de travail et les appliquer.
- Agir pour supprimer ou réduire les risques.
- Télétravailler dans de meilleures conditions

## Contenu

- Comprendre ce qu'est la prévention et ses enjeux humains, économiques et réglementaires.
- Comprendre les bases d'anatomie, de biomécanique et de physiopathologie afin d'amener le salarié à vouloir prendre soin de son corps au travail.
- Apprendre les notions d'ergonomie de bureau
- Appliquer l'ergonomie de bureau à son espace de travail
- Comprendre l'intérêt de cette mise en place dans le télétravail

## Modalités d'animation

Alternance entre des méthodes théoriques et applicatives

## Lieu de formation

Sur site client

*Les personnes en situation de handicap sont invitées à contacter notre référent handicap, Maxime Dhinaut (06 49 51 03 75, contact@ese-formation.fr), afin d'étudier ensemble les possibilités de suivre la formation*