

LOUER SON ERGONOME



Marque appartenant à
SAS GROUP SUCCESS



½ jour



À partir de 4
salariés



Entreprise du client



Expert-formateur



Pré-requis : Aucun



Tout public



Sur Devis : En intra



Chaque situation de handicap étant unique, nous vous demanderons de préciser à l'inscription votre handicap. Nous pourrions ainsi confirmer l'ensemble des possibilités d'accueil et de mise en œuvre de la formation. Pour toute demande d'information, vous pouvez nous contacter au 09.72.66.03.53

Pédagogie

- Apports théoriques et pratiques
- Exercices pratiques
- Mises en situation

Moyens Pédagogiques et techniques

- Enseignement présentiel
- Vidéo de sensibilisation
- Un support de cours

Objectifs / Résultats attendus

Les objectifs de l'animation sont les suivants :

- Comprendre les bases du corps humain et d'apparition des TMS
- Adopter les principes de sécurité physique et d'économie d'effort
- Savoir optimiser sa posture et veiller à sa respiration
- Être capable de gérer l'équilibre entre sa vie professionnelle et sa vie privée
- Adopter de bonnes habitudes pour une meilleure hygiène de vie

Programme

- Compréhension et prévention des enjeux liés aux TMS
- Connaissances des principes généraux d'ergonomie
- Comment bien s'installer à son poste
- Savoir optimiser sa posture et veiller à sa respiration
- Prévenir et éviter la fatigue visuelle
- Pratique des gestes basiques
- Etirements et soulagement des tensions
- Adopter une bonne hygiène de vie
- Mieux gérer l'équilibre vie professionnelle-vie privée



Dates : sur demande



Modalités : L'animation se déroulera 10 à 15 jours après avoir satisfait aux prérequis et signé la convention.

