

# Les bonnes postures en télétravail

## DESCRIPTION DE LA FORMATION

Subi ou choisi, le télétravail devient la norme. Découvrez comment transposer l'ergonomie de votre poste de travail au cœur de votre lieu de vie et comment garder une bonne hygiène de vie.

## OBJECTIFS

- Prévenir les risques d'apparition de maladies professionnelles et d'accidents du travail spécifiques au travail à la maison.
- Sensibiliser aux principes d'ergonomie sur le poste de travail à domicile.
- Améliorer les conditions et la qualité de vie du travail chez soi.
- Favoriser une bonne hygiène de vie.

## PROGRAMME

- Introduction sur les troubles musculo-squelettiques (TMS) et état des lieux des pathologies en France.
- Notions d'anatomie et biomécanique et pathologies du travail.
- L'aménagement du poste de travail à domicile (ergonomie, ambiance...).
- La posture à adopter.
- Entraînement aux gestes corrects.
- Exercices simples pour prévenir l'apparition de douleurs.
- Hygiène de vie et forme physique.
- Fatigue visuelle.
- Audition.

## MÉTHODE

Apports théoriques et pratiques.  
Travaux de groupe.

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Recueil des attentes.
- Evaluation de fin de formation et à distance.

## SANCTION

Attestation de fin de formation

### DURÉE

1 jour (7h)

### Date et lieu

→ 15 Juin 2021  
à Blois

Accessibilité



### Intervenant(s)

Ergothérapeute

### Public

Professionnels, salariés, libéraux, représentants d'associations, bénévoles du secteur sanitaire, social ou éducatif.

### Prérequis

Pas de prérequis

### Délai d'accès

1 mois

### Coût

Adhérents : 190 € Net de taxes

Non adhérents : 210 € Net de taxes

## Contact

▶ FRAPS Région

✉ [julie.thimon@frapscentre.org](mailto:julie.thimon@frapscentre.org)

☎ 02 47 25 52 84

Inscription en ligne :  
[www.frapscentre.org](http://www.frapscentre.org)

