

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



Pour les personnes en situation de handicap, nous pouvons vous orienter vers les organismes spécialistes régionaux.

*Contactez notre référente handicap :
sylviane.sikadih@frapscentre.org*

Délai d'accès

1 mois

Coût

Adhérents : 190 € TTC

Non adhérents : 210 € TTC



payante

Contact

▶ FRAPS Région

✉ julie.thimon@frapscentre.org

☎ 02 47 25 52 84

Inscription en ligne :
www.frapscentre.org

