



## Travail à distance, comment organiser son espace de travail

### Objectifs :

- ✓ Être capable d'identifier les composantes environnementales d'un poste de travail
- ✓ Déterminer les effets de l'activité statique
- ✓ Connaître les normes ergonomiques à mettre en place au poste de travail

### Programme :

#### Théorie (4h) :

- ⇒ Tour de table : organisation actuelle de son espace de travail
- ⇒ Introduction et généralités sur l'ergonomie
- ⇒ Analyse des différentes composantes environnementales d'un poste de travail informatique à distance (ambiances physiques, etc...)
- ⇒ Organisation du travail et pause active
- ⇒ Notions d'anatomie et de biomécanique humaine
- ⇒ Effets de l'activité statique devant un écran sur la santé
- ⇒ Les normes ergonomiques et recommandations préconisées
  - ◆ L'écran
  - ◆ Le clavier
  - ◆ Le siège
  - ◆ La table de travail
  - ◆ L'assise au bureau
  - ◆ La prévention des TMS ...
- ⇒ Atteintes des « mauvaises postures » sur la santé

#### Pratique (3h) :

- ⇒ Cas pratique : mise en situation réelle des stagiaires – simulations de leurs postures en activité de travail à distance
- ⇒ Conseils personnalisés par stagiaires
- ⇒ Démonstration vidéo des postures inconscientes du quotidien et conseils dans l'amélioration de ces postures
- ⇒ Recommandations générales de l'organisation idéale de son espace de travail
- ⇒ Activités physiques de compensation : démonstration d'exercices d'échauffement et étirements en fonction des articulations les plus sollicitées. Démonstration de renforcement musculaire.
- ⇒ Tour de table : solutions apportées sur l'organisation actuelle de son espace de travail

### Modalités pédagogiques :

- ✓ Formation en présentiel
- ✓ Support de formation PowerPoint
- ✓ Vidéos
- ✓ Quizz
- ✓ Ateliers de mise en pratique

### Modalités d'évaluation des acquis :

- ✓ Évaluation individuelle (QCM et évaluation des ateliers )

Durée	Nombre de participants	Prérequis	Personnel concerné	Intervenant	Type de formation	Prix
1 jour	6 à 15 maximum	Aucun prérequis n'est nécessaire pour participer à la formation	Salariés pratiquant le télétravail ou le travail à distance	Un ergonome	Intra-entreprise	1450 € HT par groupe, soit 96 € HT par stagiaire pour un groupe de 15 personnes