



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

### Objectif

- 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 et des exercices)

**Preventech**  
**Formation**

Tél : 01 44 09 70 44 / [www.preventech.net](http://www.preventech.net)



#### Durée

1 jour



#### Quantité

6 à 15 max.



#### Prérequis

Aucun prérequis n'est nécessaire pour participer à la formation



#### Personnel concerné

Salariés pratiquant le télétravail ou le travail à distance



#### Intervenants

Un ergonome



#### Type

Intra-entreprise  
Présentiel



#### Prix

1 450 € HT par groupe, soit 96 € HT par stagiaire pour un groupe de 15 personnes.

Toutes nos formations sont accessibles aux personnes à mobilités réduites, en situation d'handicap visuel, auditif ou mental. Veuillez nous contacter afin que nous puissions aménager et adapter votre formation.



Nous nous engageons à vous recontacter sous 72h ouvrées pour définir ensemble des dates de déploiement des formations.