



Classe virtuelle

Travail à distance : comment organiser son espace de travail

Objectif

- Identifier les composantes de l'activité
- Être capable de mettre en pratique, sur le terrain et dans différentes situations de travail, la technique des observations dites " globales " en ergonomie.

Programme

● Module 1: les espaces de travail et les atteintes physiques d'une mauvaise posture (1h30)

- Tour de table : organisation actuelle de son espace de travail
- Introduction et généralités sur le travail à distance
- Avantages du travail à distance
- 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

● Module 2: l'ergonomie et les recommandations au poste de travail à distance (1h30)

- Introduction et généralités sur l'ergonomie
- 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

Modalités pédagogiques

- Formation à distance
- Support de formation PowerPoint
- Plateforme de visioconférence
- Quizz
- Photos

Modalités d'évaluation des acquis

- Évaluation individuelle (QCM)

Preventech Formation

Tél : 01 44 09 70 44 / www.preventech.net



Durée

3h



Quantité

12 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
Classe virtuelle



Prix

600 € HT

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.

TYPES DE HANDICAP



Moteur



Visuel



Auditif



Mental / Psychique

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