



V5-janvier 2026

## GESTES ET POSTURES TELETRAVAIL « En visioconférence »

**Établissement :** .....

**Durée :** 2 heures/groupe en présentiel (2 groupes/jour)

**Public visé :** Personnel de l'établissement (1 à 10 participants/groupe)

**Modalités et délais d'accès :** Formations essentiellement intra-entreprise, les modalités et délais sont définis en accord avec l'entreprise cliente

**Prérequis :** Aucun

**Objectif :**

- Identifier les risques liés à l'activité physique à partir des connaissances anatomiques et physiologiques
- Appliquer les principes de sécurité physique et d'économie d'effort
- Acquérir des connaissances qui permettront de participer à l'amélioration de leur condition de travail et de leur vie quotidienne

**Modalités d'évaluation :** L'évaluation des compétences acquises est réalisée tout le long de la formation au travers d'exercices et de mises en situation (évaluation formative)

**Méthode pédagogique :**

- Exposé interactif
- Étude de cas participative
- Mise en situation interactive
- Feed-back

**Tarif :** 500 Euros HT – 1 groupe / 850 Euros HT – 2 groupes (non assujetti à la TVA)

### *[Programme de la formation](#)*

1) 15 minutes

Présentation du phénomène d'apparition des Troubles Musculo Squelettiques

2) 1h45

Observation, analyse, préconisations dans les différentes pièces de l'habitation (salon, salle à manger, bureau, cuisine, chambre...)

Interactivité permanente avec les participants afin de répondre à leurs attentes et réduire les postures inadaptées du télétravail