



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