

## GESTES ET POSTURES TELETRAVAIL

« en visioconférence »

**Etablissement** : .....

**Durée** : 2 heures/groupe (possibilité de 2 groupes/jour)

**Public visé** : Personnel de l'établissement (3 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 aux travers d'exercices et de mises en situation (évaluation formative)

**Méthode pédagogique** :

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

**Tarif** : 500 euros HT – 1 groupe / 800 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