Preventime
UN TEMPS POUR LA SÉCURITÉ

PROGRAMME DE FORMATION · GESTES & POSTURES

PRÉVENTION DES TMS - TRAVAIL SUR ÉCRAN

DURÉE	TARIF INTER	TARIF INTRA
Demi-journée · 3,5 h	**140 € HT / stagiaire**	**dès 650 € HT / jour**
EFFECTIF	**VALIDITÉ**	**LIEU**
12 stagiaires maximum	**Recommandée tous les 3 ans**	**Archamps ou sur votre site**

Aménager son poste informatique et adopter les bonnes postures pour prévenir les TMS et la fatigue visuelle.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Régler son poste de travail
- Adopter les bonnes postures
- Prévenir la fatigue visuelle

PROGRAMME

01 Poste de travail

- Écran, siège, clavier, éclairage
- Télétravail

02 Pratique

- Réglage de son propre poste
- Exercices d'étirement

PUBLIC ET PRÉREQUIS

Public : Personnel administratif, télétravailleurs.
Prérequis : Aucun.

MOYENS, ÉVALUATION ET VALIDATION

Moyens pédagogiques : Réglage en direct des postes des participants.
Évaluation : Évaluation pratique.
Validation : Attestation de formation.
Accessibilité : formation accessible aux personnes en situation de handicap après étude avec notre référente handicap.

Inscription et devis : www.preventime.fr - 07 56 91 92 85