

FORMATION PREVENTION DES TMS

Gestes et postures - Télétravail & écran

2 heures - Distanciel

Conseils et exercices pour limiter la fatigue visuelle et prévenir les Troubles Musculo-Squelettiques en télétravail.

Référence : TMS-GP-TSE-2H-D

Durée : 2h (0.5j) **Modalité** : Formation à distance

Tarif : nous consulter

Délai d'accès : 5 semaines

Effectif maximal : 6 participants

Profil des apprenant(e)s

- Tout secteur d'activité (personnalisation du contenu en fonction des postes de travail des participants)
- Toute personne amenée à utiliser un ou plusieurs écrans d'ordinateur, tablette, téléphone... que ce soit au bureau, en déplacement, en télétravail ou tout autre lieu
- Formation & handicap : contacter notre référent handicap PREVAT pour les modalités d'adaptation du parcours de formation au 04 78 59 06 38

Prérequis

- Transmettre les adresses mail des participant(e)s (RGPD : ces informations peuvent être supprimées sur demande à contact@prevat.fr)
- CHAQUE PARTICIPANT doit être en possession d'un ordinateur performant (avec webcam, micro & haut-parleur) permettant la formation en visio via ZOOM. Si besoin, tests réalisables entre PREVAT et chaque participant sur RDV avant la session de formation pour vérifier fonctionnalités & stabilité de l'outil de réunion à distance

Objectifs pédagogiques

- Appréhender les risques de TMS liés au télétravail
- Prendre conscience des mauvaises postures acquises sur le travail sur écran
- Adopter les bonnes postures au quotidien



Contenu de la formation

- FATIGUE VISUELLE :
 - Manifestations de la fatigue visuelle
 - Les mouvements oculaires
 - Comprendre le mécanisme de la vision lors du travail sur écran
 - Pratiques d'exercices oculaires pour limiter la fatigue visuelle
- LES TROUBLES MUSCULO SQUELETTIQUES (T.M.S.) :
 - Manifestations des troubles musculo-squelettiques (T.M.S)
 - Activité musculaire dynamique et statique
 - Pratique d'exercices psychocorporels ciblés pour prévenir les T.M.S et soulager les douleurs existantes
 - Conseils pour améliorer son espace de travail
- FATIGUE MENTALE :
 - La micro pause de 3 min

Organisation de la formation

Equipe pédagogique

Intervenant.e spécialisé.e en prévention des risques professionnels et/ou membre du RPNS

Ressources techniques et pédagogiques

- Exposés théoriques / Etude de cas concrets / Quizz en salle / Mise à disposition mémo apprenant en ligne
- Avoir une bonne compréhension orale et écrite de la langue française (si besoin, interprète possible sur demande / devis)

Suivi de l'exécution et évaluation des résultats

- Feuille de présence / Formulaire individuel d'évaluation de fin de formation / Certificat de réalisation
- Questions orales ou écrites / Mises en situation

