

ATELIER GESTES ET POSTURES - TRAVAIL SUR ÉCRAN

Vous allez passer 28 ans de votre vie devant un écran !

Au bureau comme à la maison **il est primordial d'adopter les bons réflexes devant son poste de travail.**

Le formateur aborde les **règles de base de l'ergonomie** pour permettre aux participants de les adapter selon leurs besoins.

La mise en pratique sur un poste type est essentielle pour bien comprendre les principes évoqués.

Contenu :

- Connaître les principes de base de l'ergonomie
- Comprendre l'impact d'une mauvaise posture et d'un mauvais aménagement de poste sur la santé
- Savoir adapter ces principes sur son propre poste de travail



Distribution de flyers sur les postures statiques et aménagement du poste de travail (Autres supports sur demande).



Mises en situation : les participants recherchent des solutions pratiques et organisationnelles sur leurs propres postes de travail.

Jeu des sept erreurs : **aménager son poste de travail et adopter une gestuelle optimale** au bureau.

Matériel : poste de travail sur écran (mis en place par l'entreprise pour l'atelier).



Supports images et vidéos.



Durée : 20 min à 1h30 par atelier
12 participants maximum conseillé