

CONFÉRENCE - 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).



Supports images et vidéos.



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