

E-LEARNING GESTES ET POSTURES TÉLÉTRAVAIL

NEO FORMA

OBJECTIFS DU E-LEARNING



- Étudier et prévenir les risques d'apparition de maladies professionnelles et d'accidents du travail
- Étudier et appliquer les principes d'ergonomie sur les postes de télétravail
- Améliorer les conditions et la qualité de vie du travail chez soi
- Adopter une bonne hygiène de vie

PROGRAMME DU E-LEARNING



- Introduction sur les troubles musculo-squelettiques (TMS) et état des lieux des pathologies en France
- Notions d'anatomie et biomécanique et pathologies du travail
- L'aménagement du poste de travail à domicile (ergonomie, ambiance...)
- La posture à adopter
- Entraînement aux gestes corrects
- Gestes de la vie quotidienne : la santé ne s'arrête pas au travail
- Hygiène de vie
- Nutrition / lien avec la douleur

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Participation permanente du stagiaire
- Mise en situation des participants (Situations à Résolution de Problèmes)



DIFFUSION

Sur la plateforme LMS Neo Forma



Possibilité de créer un module sur-mesure



PUBLIC

Toute personne étant amenée à travailler de son domicile

PRÉ-REQUIS

Aucun pré-requis

DURÉE



25 min



VALIDATION

Quizz de validation et remise d'une attestation individuelle de formation