

GESTES ET POSTURES TÉLÉTRAVAIL

OBJECTIFS DE LA FORMATION



- 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 travail à la maison
- Former les stagiaires à aménager leur poste de télétravail de façon optimale
- Améliorer les conditions et la qualité de vie du travail
- Clarifier son rapport au télétravail et organiser son planning
- Bien gérer son autonomie

PROGRAMME DE LA FORMATION



- 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 télétravail (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

MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Interaction permanente entre les participants et le formateur
- Mise en situation des participants (Situations à Résolution de Problèmes)

> **Formation disponible en présentiel ou à distance**

QUALIFICATION DU FORMATEUR



Praticien Ostéopathe diplômé
Formateur spécialisé en gestes et postures et/ou formateur PRAP

RECYCLAGE CONSEILLÉ

TOUS LES 2 ANS - 4H

Une obligation pour l'employeur

Décret 3 septembre 1992 – Art. R. 231-71 du Code du Travail



NEO FORMA

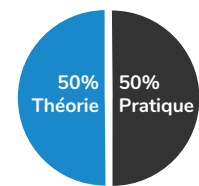


PUBLIC

Toute personne étant amenée à travailler de son domicile

PRÉ-REQUIS

Aucun pré-requis



DURÉE

1 journée soit 7H
Effectif : 1 pers minimum
10 pers maximum



VALIDATION

Remise d'une attestation individuelle de formation



DOCUMENTATION

Remise d'une brochure spécifique aux gestes et postures télétravail