

# E-LEARNING GESTES ET POSTURES TRAVAIL SUR ÉCRAN



**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 travail de l'entreprise
- Former les stagiaires à aménager leur poste de travail de façon optimale
- Améliorer les conditions et la qualité de vie du travail
- 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
- Étude des postes de travail (postures statiques)
- L'aménagement du poste de travail (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

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

## DIFFUSION

Sur la plateforme LMS Neo Forma ou la plateforme LMS Client



Possibilité de créer un module sur-mesure



## PUBLIC

Toute personne étant amenée dans le cadre de son activité à rester en position statique sur son poste de travail et à travailler sur écran

## PRÉ-REQUIS

Aucun pré-requis

## LANGUES



## DURÉE



30 min



## VALIDATION

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