

Formation

▶ dans nos locaux

◀ dans vos locaux

350€*

par participant

SENSIBILISATION AU TRAVAIL SUR ÉCRAN

TOUTE PERSONNE
exposée au risque

Contexte

Le travail sur écran peut engendrer une fatigue visuelle, des maux de tête, des douleurs articulaires et musculaires.

Il impose une posture statique pendant plusieurs heures d'affilée. L'utilisation du clavier et de la souris sollicite les articulations des membres supérieurs. La concentration visuelle est importante.

Objectif

▶ Acquérir des bases en ergonomie pour prévenir et soulager la fatigue visuelle et les TMS

Programme

0,5 jour

Origine des troubles liés au travail sur écran :

- Fatigue visuelle
- TMS

Corriger sa position suivant les douleurs ressenties :

- Localisation des douleurs
- Douleur au cou
- Douleur au dos
- Douleur aux épaules
- Douleur aux bras, avant-bras et poignets
- Douleur aux jambes
- Yeux irrités, fatigués et rougis

Attitude au travail

Ajustement du poste de travail

Quand ?

- 22 mars 2018
- 22 novembre 2018



Dans nos locaux à Voiron (38)

Méthode et outils



Vidéoprojecteur



Exposé théorique



Exercices pratiques



▶ dans nos locaux

De 6 à 12 participants :

350€ HT
par participant

◀ dans vos locaux

Nous consulter



Besoin d'un devis ?

Un conseiller reste à votre écoute au
04 72 53 53 40