

E-learning - Durée estimée 3h30

Attestation de formation

CARACTERISTIQUES

PERSONNES CONCERNEES - PRE-REQUIS

- Toute personne ayant un poste administratif

COMPETENCES VISEES

- Savoir les bases pour adapter sa posture à son poste de travail
- Savoir les bases pour travailler sans générer de TMS (Troubles musculo-squelettiques)

LIEUX DE FORMATION

- E-learning depuis la plateforme digitale d'AXOS

MOYENS PEDAGOGIQUES

- Suivi théorie en ligne échange avec les formateurs via chat

CONTENU

E-LEARNING - 3h30 environ

Sur la base de 8 à 10 modules (vidéo - cours commentés) avec exercices et fiche mémo.

- Composition du squelette
- Les conséquences des mauvaises postures
- Les différents TMS (troubles musculo-squelettiques)
- Le poste de travail assis
- Savoir organiser son espace de travail
- Les différentes postures au poste (travail sur ordinateur, réponse à un appel, travail sur support papier ...)
- Les différentes postures en dehors du poste (photocopieuse, escaliers ...)
- Les principes de bases de l'économie d'effort au poste de travail
- Conseils pour soulager les douleurs

SUIVI

- Sur la base des temps de connexion à la plateforme digitale d'AXOS

EVALUATION

- Test Vrai/faux 50 questions