

Formation à distance - Prévention des TMS en télétravail

Durée : 2h30

Format : classe virtuelle, inter-entreprises ou intra

Publics : Tous publics en télétravail

Niveau : débutant

Prérequis : aucun

Objectifs pédagogiques

Appliquer les principes d'ergonomie sur le poste de travail à domicile et comprendre l'importance du mouvement pour prévenir et soulager les troubles musculosquelettiques.

Programme

Présentation

- Présentation des intervenants
- Présentation de la formation : objectifs pédagogiques, programmes, modalités

Les troubles musculosquelettiques

- Introduction sur les TMS et état des lieux des pathologies en France
- Notions d'anatomie, biomécanique et pathologies du travail
- Les risques liés aux positions statiques et au travail de bureau sur écran

Aménager son poste en télétravail

- Optimisation de son environnement de travail
- Se rapprocher d'une posture de moindre inconfort avec les outils à disposition chez soi
- Découverte des règles essentielles d'implantation de son poste et de ses outils de travail
- Découverte de nouveaux outils pour améliorer sa posture (supports écrans, casques, souris verticales...)

L'importance du mouvement

- Conséquences de la posture assise prolongée
- Pourquoi le médicament c'est le mouvement ?
- Pauses physiologiques
- Bonnes pratiques

Bilan

- Premières actions
- Bilan avec les participants
- Quelques références pour aller plus loin

- Modalités pour l'évaluation finale et l'évaluation de la satisfaction

Méthodes pédagogiques

Notre pédagogie est basée sur une alternance de séquences d'acquisition de connaissances et de temps interactifs pour mettre en pratique ses acquis et les évaluer.

L'esprit de nos formations :

- **Interactives et participatives** : exercices variés, partage d'expérience, réflexion individuelle et collective
- **Ludiques** : pour favoriser la participation de tous, dans une ambiance positive et fédératrice.
- **Concrètes** : mini-cas, outils, illustration par des exemples, synthèse de bonnes pratiques, pour permettre à tous une mise en œuvre de ses acquis sur le terrain.

En version intra-entreprise, nos modules de formation sont adaptés à vos organisations, vos environnements de travail, vos pratiques et outils.

Modalités pratiques

- 1 séance de 2h30
- Assistance technique et pédagogique assurée tout au long du parcours (par le formateur, la formatrice) via messagerie chat et mail
- Remise d'un support de formation stagiaire
- Evaluation finale des connaissances et évaluation de satisfaction à chaud
- Remise d'une attestation individuelle de formation

Les points forts du GROUPE JLO
