



ID : 136

## Formation ergonomie du travail sur écran

ID : 136

## Formation ergonomie du travail sur écran

### PROGRAMME DE FORMATION 100% PERSONNALISABLE

#### 1. Programme de formation

- Compréhension du concept de prévention des troubles musculosquelettiques et ses divers enjeux
- Définition des TMS et identification des risques associés aux tâches du personnel de bureau et la sédentarité
- Acquisition de connaissances sur le fonctionnement du corps humain
- Adoption de bonnes postures de travail sur écran avec un réglage optimal des équipements bureautiques
- Exercices concrets pour lutter contre les signes de fatigue visuelle et aux douleurs musculaires
- Recommandations hygiéno-diététiques pour prévenir les TMS