

Prévention santé

GESTES ET POSTURES TELETRAVAIL (Formations en ligne)

Un spécialiste de l'ergonomie pour vous accompagner personnellement au Télétravail !



CONCERNE :
TOUT PUBLIC
PARTICIPANTS : 12 PERSONNES

FORMAT ET DURÉE : **formation Distancielle**

CONFÉRENCE PLENIERE : 3 h00
ENTRETIENS PERSONNALISES : 30/40 mn

PRÉREQUIS :
AUCUN

~~750 € HT / jour~~
630 € HT / jour



OBJECTIFS

- 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 télétravail
- Améliorer les conditions et la qualité de vie du travail applicable à domicile
- Adopter une bonne hygiène de vie

Cette action peut rentrer dans le cadre de la RSE.

Pour en savoir plus, contactez-nous au
06 20 81 02 87
contact@back-office-sante.com

PROGRAMME

- Introduction sur les troubles musculo-squelettiques (TMS), état des lieux
- Notions d'anatomie et biomécanique et pathologies du travail
- L'aménagement du poste de travail à domicile (ergonomie, ambiance...)
- Les postures 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 ET OUTILS PÉDAGOGIQUES

- Poste informatique, installation application zoom
- Livret d'exercices pratiques

LES « + »

- un atelier pratique **personnalisé et adapté à chaque collaborateur**
- Des exercices pour relâcher les tensions musculo-articulaires
- Des conseils posturaux pour la vie de tous les jours

DEMANDE D'INFORMATION

A retourner par mail à contact@back-office-sante.com ou par courrier à Back Office Santé - 7 Rue Pasteur 92300 Levallois Perret

Prévention santé - Gestes et Postures TELETRAVAIL : Formation en ligne

☐ Je suis intéressé(e) pour la réalisation de cette conférence au sein de mon entreprise dans les conditions énoncées dans le présent document.

Nom : _____ Prénom : _____

Titre : _____

Secteur d'activité : _____

Nom de l'Entreprise : _____

Adresse : _____

Code postal : _____ Ville : _____

E-mail : _____@_____

☐ J'envisage la mise en place de _____ conférence(s) et souhaiterais obtenir un planning de réalisation.

Fait à _____ Le _____

Signature

Les données à caractère personnel traitées par les équipes de Back Office Santé sont collectées à des fins de gestion administrative. Les données collectées par voie de formulaires et présentées comme ne pas être en mesure de donner suite à votre demande. Les données de gestion des opérations, actes, ou omissions à risque, et pouvant, conduire à l'inscription sur une liste de personnes présentant un risque de fraude. Vous bénéficiez d'un droit d'accès, d'interrogation, de rectification et d'opposition sur les données qui les concernent, conformément à la loi n° 78-17 du 6 janvier 1978 modifiée, dite « Informatique et Libertés ». Ces droits peuvent être exercés directement par courrier adressé à Back Office Santé, à l'attention du Correspondant Informatique et Libertés, 7 Rue Pasteur, 92300 Levallois Perret ou par mail à contact@back-office-sante.com

Back Office Santé

