

# ERGONOMIE ET BONNES POSTURES

Référence : C11

Tarif : 120 € net par participant (non assujetti à la TVA)

Durée : 1 heure



MODULE  
E-LEARNING

## INTRA

Vous souhaitez cette formation en intra, contactez-nous au :

01 45 49 99 15

contactentreprises@udd.eu



**Public :**  
Tout collaborateur



**Prérequis :**  
Aucun

## Objectifs :

- Aménager son espace de travail de façon ergonomique
- Adopter les bonnes postures pour prévenir les TMS
- Prévenir les risques d'accident du travail

## Programme :

Ce module comporte cinq séquences.

Chaque séquence comporte un quiz et une fiche pratique reprenant les éléments clés du programme.

### Séquence 1 : Organiser son espace de travail de façon ergonomique

- L'espace
- L'éclairage
- Le mobilier
- Quiz et fiche pratique

### Séquence 2 : Créer une ambiance propice à la productivité

- L'influence des couleurs
- Le fond sonore
- La tenue vestimentaire
- Quiz et fiche pratique

### Séquence 3 : Le confort musculo-squelettique : adopter les bonnes postures pour prévenir les TMS

- Comment être bien assis sur son siège de bureau ?
- Exercices d'étirement
- Quiz et fiche pratique

### Séquence 4 : Le confort oculaire

- Règles d'ergonomie pour protéger ses yeux
- Exercices de relaxation des yeux
- Quiz et fiche pratique

### Séquence 5 : Sécurité et prévention des risques : points de vigilance

- Connaître les différents risques
- Connaître les obligations du télétravailleur en matière de prévention des risques
- Quiz et fiche pratique