PRÉVENTION DES TROUBLES LIÉS AU TRAVAIL SUR ÉCRAN ET AU TÉLÉTRAVAIL

OBJECTIF :

- Être capable d'appréhender le télétravail dans sa globalité d'un point de vue anatomo-pathologique et des atteintes à la santé possibles
- Être capable de trouver des leviers afin de lutter efficacement contre les atteintes à la santé possibles

DURÉE :

- 2,00 heures.

PUBLIC VISÉ :

- tout public

PRÉ-REQUIS :

- Aucun

CONTENU :

- ***Le télétravail et ses dangers ?***
  - différences entre télétravail et travail de bureau
  - horaire & déconnexion
  - matériel & installation
  - hygiène de vie (sommeil-nutrition-activité physique)
  - atteintes à la santé
- ***Comment y remédier ?***
  - organisation
  - hygiène de vie à la maison
  - sommeil-cycles circadiens-écran
  - nutrition
  - droit à la déconnexion
  - configuration du lieu de travail
  - lutte contre sédentarité et thrombose (« manger bouger !»)

MODALITÉS DE RÉALISATION :

- Modalité : E-learning.
- Pédagogie inductive
- Exposés, travail sur documents
- Plate forme e-learning et LMS asynchrone
- Un support pédagogique est remis aux participants lors de la formation
- Mise à disposition en ligne de supports pédagogiques à la suite de la formation

ÉVALUATION :

- Une attestation de fin de formation sera délivrée à l'issue de la formation
- Un questionnaire d'évaluation « à chaud » sera remis à chaque participant et permettra de recueillir leur opinion et leur ressenti sur la formation
- Un test final d'évaluation des connaissances acquises sera réalisé