



## #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