



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