



S'initier aux bonnes pratiques pour sa santé lors du travail sur écran (e-learning)



Durée
0.33 heure
0.05 jour



Prérequis
Aucun



Public concerné
Toute personne exposée à des risques liés au travail sur écran.



Effectif maximum
1 personne



Qualification Intervenant (e)(s)
Non tutoré



Moyens pédagogiques
Durée moyenne (selon le mode d'utilisation et le profil de chaque collaborateur) : 20 minutes



Modalités d'évaluations
A l'issue de la formation, l'apprenant s'auto évalue et vérifie ce qu'il a retenu.

Objectifs

- Prendre conscience des conséquences que le travail sur écran peut avoir sur sa santé
- Connaître les meilleures positions et postures de travail
- Connaître des exercices physiques permettant d'éviter de se blesser lors du travail sur écran

Programme

- Introduction
- Quiz d'auto positionnement
- Bonnes pratiques
- Exercices physiques
- Conclusion

Le + DEKRA

- La dématérialisation de la formation,
- Des formateurs, des experts techniques et un réseau de partenaires en France,
- Une méthodologie éprouvée,
- Une pédagogie innovante,
- Un espace client,
- Une démarche RSE avec la fourniture de 90% de nos livrets sous format digital.

Flashez ce QRCode
pour accéder à notre
site internet



Nature des travaux demandés

Elearning non tutoré

Modalités d'accessibilité

DEKRA est mobilisé au travers de sa mission Handicap et mettra tout en oeuvre pour la pleine réussite de ses formations