



Les gestes et postures à adopter dans sa vie quotidienne pour préserver son dos (e-learning)



Durée
0.25 heure
0.04 jour



Prérequis
Aucun



Public concerné
Toute personne souhaitant comprendre l'apparition du mal de dos et savoir comment l'éviter.



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) : 15 minutes



Modalités d'évaluations
À l'issue de la formation, l'apprenant est évalué. L'analyse des résultats obtenus permet, quand il y a lieu, de mettre en place les mesures correctives adaptées.

Objectifs

- Connaître les origines du mal de dos
- Connaître les gestes et postures à adopter ou à éviter dans une perspective d'économie d'efforts

Programme

Introduction
Chapitre 1 : Audrey
Chapitre 2 : Notions pour comprendre
Chapitre 3 : Patrick
Chapitre 4 : Qu'observons-nous ?
Chapitre 5 : Tranches de vie
Chapitre 6 : Flash information
Chapitre 7 : Tests
Chapitre 8 : Audrey et Patrick
Évaluation

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



Les gestes et postures à adopter dans sa vie quotidienne pour préserver son dos (e-learning)