

FICHE FORMATION

Travail sur écran,
adopter les bonnes
postures



CRAF2S

Hub pédagogique

CFA - ORGANISME DE FORMATION

1/2 journée (3,5 heures)

Présentiel

Description de la formation

Votre métier, votre quotidien nécessite l'utilisation régulière voire permanente d'un ordinateur, d'un bureau etc. Cette posture statique est inconfortable, et à long terme, l'inconfort peut se transformer en douleurs récurrents.

En participant à la formation « Travail sur écran » vous gagnerez en autonomie sur la préservation de votre capital santé.

Objectifs de la formation

Acquérir les compétences et les prérogatives pour :

- Comprendre et prévenir les TMS en lien avec son activité professionnelle
- Comprendre le fonctionnement anatomiques de nos articulations pour mieux les préserver
- Etre capable d'identifier et d'utiliser des leviers de compensation et de prévention du capital santé
- Etre capable d'agir sur son environnement de travail direct

Modalités pédagogiques

- Alternance d'apports théoriques et pratiques
- Alternance de phases de sensibilisation, de phase d'ancrage des apprentissages et de mise en application

Public

Public vivant dans son quotidien une posture assise statique, avec usage massif de l'écran.

Lieu

CRAF2S
Impasse du Vexin
COLOMBELLES 14460
et sites des partenaires de
formation associés

Durée de la formation

1/2 jour de formation
(3,5 heures)

Date de formation

Consulter le site internet

Modalités

Formation intra
Formation inter
Formation 100% présentiel

L'ADN pédagogique du CRAF2S

Un accompagnement individualisé
Une équipe de formateurs professionnels expérimentés dans leur domaine
Une pédagogie innovante & impliquante
Des parcours sur-mesure
Un réseau d'entreprises partenaires
Un environnement dédié à la formation

Travail sur écran, adopter les bonnes postures

Formateurs

Une équipe pluridisciplinaire investie et engagée dans les actions sport-santé et animation

Anne CATRICE

Financement

- **Pour les entreprises** : Plan de développement des compétences
- **Pour les indépendants** : Possibilité de prise en charge (totale ou partielle) pour les travailleurs indépendants par les Fonds d'Assurance Formation AGEFICE ou FIFPL
- **Pour les particuliers** : Autofinancement

Tarifs

Inter : 425€

Intra : 1200€

Pour une formation sur mesure, contactez-nous.

Programme de formation

Compétences visées

1. COMPRENDRE LE FONCTIONNEMENT ANATOMIQUE DES ARTICULATIONS
2. ETRE CAPABLE DE SE PRÉSERVER
3. AGIR SUR SON ENVIRONNEMENT DE TRAVAIL
4. AGIR SUR SOI

Modalités d'évaluation

Évaluation initiale

Aucune

Validation finale

Évaluation des compétences : Les stagiaires font l'objet d'une évaluation formative en continue.

A l'issue de cette évaluation, une attestation de formation est délivrée aux candidats ayant participé aux différentes phases de la formation.

Évaluation qualitative de la formation

Bilan de formation : Évaluation qualitative de la formation - mesure la satisfaction globale des stagiaires sur l'organisation et les conditions d'accueil, les qualités pédagogiques des formateurs ainsi que les méthodes, moyens et supports utilisés.

Informations complémentaires

Accessibilité de la formation

Référent handicap : Adelaïde CLUZEAU - adelaidecluzeau@craf2s.fr
Accessibilité des Locaux - Accessibilité de la Formation