

# POSITIONNEMENT ET ACTIVITÉS PHYSIQUES DERRIÈRE ÉCRAN

Option télétravail !

Réf. : FA TELE



Vous êtes salarié.e ou dirigeant.e ? Cette formation vous permet de protéger votre capital santé en limitant les contraintes physiques derrière son écran et adoptant les bons exercices pour renforcer ses muscles posturaux et lever ses tensions.

Connaître le fonctionnement du corps humain, identifier les bonnes postures à adopter pour son positionnement derrière écran ou encore adopter les bons exercices physiques de prévention sont autant d'éléments abordés durant cette formation.

#### Objectifs :

La formation vise à développer les savoirs, savoir-faire et savoir-être du salarié dans la prévention de son capital santé au travail et en dehors du travail, et notamment :

- Utiliser l'activité physique en prévention santé
- Adopter les bonnes postures de base les plus adaptées pour le travail derrière écran.

Le contenu de la formation est adapté au regard de l'identification des besoins, des attentes et des contraintes individuelles et collectives des salariés.

#### Méthodes mobilisées

La méthode pédagogique pour cette formation repose sur les 4 composantes suivantes :

- Partage : apport de connaissances (mise en situation, jeu de rôle, analyse de situation, partage d'expérience) vidéo, diaporama, mise en situation par l'activité physique
- Créativité : faire émerger des idées (brainstorming)
- Processus : apporter un protocole de mise en œuvre
- Autonomie : transfert des compétences.

Cette formation alterne la théorie (plénière d'apport de connaissances), la pratique et la mise en situation individuelle des acquis de la plénière. La pédagogie active et participative est utilisée au cours de cette journée de formation.

#### Modalités d'évaluation

Le stagiaire est évalué tout au long de la formation par une évaluation formative.

#### Modalités de validation de la formation

A l'issue de cette épreuve et de la présence effective sur les 2 heures de plénière et 30 minutes minimum de mise en œuvre pour chaque stagiaire, une attestation de suivi formation est délivrée.

- **Public :**
  - Tous salariés
- **Groupe de 4 à 10 salariés**
- **Niveau requis :**
  - Aucun
- **Durée :**
  - 1 journée (7 h)
- **Lieu :**
  - Intra Structure
- **Dates : à définir**
- **Tarif :** contactez-nous pour un devis personnalisé (prise en charge possible par OPCO\*)

\* PANAKEiA est un organisme de formations enregistré sous le numéro 73 31 05567 31. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état.

