

Qualité de vie au travail

La santé au travail. Les risques du numérique et du télétravail avec les TMS

Les risques physiques

Public

- Tout public

Pré-requis

- Aucun

Durée :

- **1 jour** soit 7 heures

Dates

- **A définir**

Horaires

- 9h00-12h15 & 13h45-17h30

Lieu :

- Pôle Formation de la CCI des Ardennes
Campus Sup Ardenne
8 rue Claude Chrétien
08000 Charleville Mézières

Effectif :

- De 3 à 10 participants

Méthode pédagogique

- Formation en présentiel
- Participation interactive
- Support, cas pratique et quiz

Intervenant professionnel

- P BOSQUET

Validation

- Bilan de fin de formation
- Attestation de formation
- Attestation d'assiduité
- Feuille d'émargement

Coût de la formation

343.00 € / participant

Prestations exonérées de TVA

Objectifs

1. Comprendre les risques au travail et les TMS
Votre posture, votre physique et votre poste de travail
2. Analyser vos faiblesses et combattre les causes
Relation tête-cœur et corps
3. Agir sur l'environnement proche
Ergonomie et pause méridienne

Programme

- **Être acteur mais pas spectateur de ses douleurs**
- **Ses droits et ses devoirs vis-à-vis de son environnement**
- **Développer des bonnes pratiques et partager**
- **7 attitudes du collègue idéal**

Le matin

Thème 1 : L'impact des outils du numérique et du télétravail
Thème 2 : Être acteur mais pas spectateur de ses douleurs

L'après-midi

Thème 1 : Comprendre- analyser et agir
Thème 2 : Cas pratique et conclusion

Remarques

Cette formation se veut interactive

*Chaque personne doit se positionner face à un changement
Passé (deuil) présent (faire face) et futur (anticiper)*