



Ergo

Ergonomie au bureau

45 minutes

Objectifs pédagogiques

- Apprendre à rendre un poste de travail sain.
- Apprendre à améliorer les conditions de votre environnement de travail.
- Connaître et adopter une posture corporelle adaptée au travail au bureau ou en télétravail.
- Apprendre à éviter la fatigue corporelle et mentale.

Compétences visées

- Enseigner des connaissances et fournir des conseils concernant l'ergonomie afin de savoir veiller à son propre bien-être sur son poste de travail (au bureau ou en télétravail).
- Apprendre à reconnaître les facteurs qui permettent de travailler de manière saine, confortable et productive en mettant en pratique les principales compétences nécessaires.

Publics concernés

- Tout public.
- Les personnes qui veulent découvrir comment prendre soin de leur santé, augmenter leur confort lorsqu'elles travaillent au bureau et améliorer leur productivité.

Préalable technique à la formation

- Disposer d'un appareil connecté à Internet (PC, tablette, Smartphone).
- Exigences techniques minimales : connexion Internet avec 40 Mbps, 2 Go de mémoire RAM et navigateurs Google Chrome, Microsoft Edge, Mozilla Firefox ou Safari.

Prérequis

- Aucun

Modalités pédagogiques

- Formation en ligne

Moyens pédagogiques

- Support de cours
- Cas pratiques
- Vidéo

Méthodes mobilisées

- Apprentissage théorique accompagné d'un simulateur en ligne pour valider les acquis.

Modalités d'évaluation

- Évaluation pré & post formation pour évaluer la progression.
- Validation d'acquis par module.

Intervenant

- Un binôme, dont Alexandre BENOIT, vous accompagnera tout au long de la formation.
- Mini bio : Alexandre est entré dans le monde L&D en 2016 et accompagne des formations spécialisées en *game-based learning*, capable d'aider les apprenants à acquérir de nouvelles compétences dans les domaines nécessaires à leur évolution professionnelle et personnelle.
- Adresse e-mail : support@game-learn.com

Lieu

Au sein des locaux de nos clients
En ligne

Dates

Dates : à la discrétion du client
Horaires : à la discrétion du client

Durée

- 45 minutes de formation totale

Budget

Prix de base d'accès à notre plate-forme : 14 000 € HT pour 50 licences.

Pour tout autre volume, veuillez nous contacter afin de vous fournir un devis spécialisé.

Contact

Référent administratif / Personne à contacter : Alexandre BENOIT

Adresse e-mail : support@game-learn.com

Modalités et délais d'accès

- Création du client sur notre plate-forme et ajout des listes d'apprenants.
- Minimum de 15 jours de délai depuis l'achat et la vérification informatique.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Nous contacter :

- Adresse e-mail : support@game-learn.com

Programme

Le programme est structuré en différentes sections :

Module 1. Concevez votre poste de travail.

Module 2. Prenez soin des conditions de votre environnement.

Module 3. Améliorez votre posture lorsque vous travaillez à votre bureau.

Module 4. Prenez soin de votre corps et de votre esprit pour prévenir la fatigue.

Document mis à jour le : 02/02/2024

Version V2