



Ergo

L'ergonomie au bureau

35 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

- Grâce aux simulateurs du jeu Ergo, vous apprendrez 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'ils travaillent au bureau et améliorer leur productivité.

Pré requis

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

Modalités pédagogiques

- Formation en ligne

Moyens pédagogiques

- Support de cours
- Cas pratiques
- Vidéo

Méthodes mobilisées

- Alternance de pratique et de théorie

Modalités d'évaluation

- Système de points
- Pas d'avancement dans le jeu si pas réussite
- Possibilité de demander des pistes
- Demande de solution

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 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

- 35 minutes de formation totale

Budget

Tarif : nous consulter

Contact

Réfèrent administratif/Personne à contacter : Formateur du groupe

Prénom NOM qualité téléphone et/ou mail : Alexandre BENOÎT, Formateur,

Adresse 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 :

- mail : support@game-learn.com

Programme

Le cours vise à enseigner des connaissances et fournir des conseils concernant l'ergonomie afin que l'apprenant puisse veiller à son propre bien-être à son poste de travail (au bureau ou en télétravail). Le programme est structuré en différentes sections :

- Concevez votre poste de travail.
- Prenez soin des conditions de votre environnement.
- Améliorez votre posture lorsque vous travaillez à votre bureau.
- Prenez soin de votre corps et de votre esprit pour prévenir la fatigue.
- Les 4 leçons et les 6 études de cas vous aident à atteindre vos compétences en pratiquant par vous-même.

Document mis à jour le : 31/10/2022

Version V1