



Les gestes et postures à adopter dans sa vie quotidienne pour préserver son dos (e-learning)



Durée

0.25 Heures

0.04 Jour

Référence

STD-ELEA138



Pré Requis

Aucun



Public Concerné

Toute personne souhaitant comprendre
l'apparition du mal de dos et savoir
comment l'éviter.

Objectifs :

- Connaître les origines du mal de dos
- Connaître les gestes et postures à adopter ou à éviter dans une perspective d'économie d'efforts

Contenu

Introduction
Chapitre 1 : Audrey
Chapitre 2 : Notions pour comprendre
Chapitre 3 : Patrick
Chapitre 4 : Qu'observons-nous ?
Chapitre 5 : Tranches de vie
Chapitre 6 : Flash information
Chapitre 7 : Tests
Chapitre 8 : Audrey et Patrick
Évaluation



Moyens pédagogiques

Durée moyenne (selon le mode d'utilisation
et le profil de chaque collaborateur) : 15
minutes



Modalités d'évaluation

À l'issue de la formation, l'apprenant est
évalué.
L'analyse des résultats obtenus permet,
quand il y a lieu, de mettre en place les
mesures correctives adaptées.