



# S'initier aux bonnes pratiques pour sa santé lors du travail sur écran (e-learning)



## Durée

**0.33** Heures

**0.05** Jour

## Référence

**STD-ELEA172**



## Pré Requis

Aucun



## Public Concerné

Toute personne exposée à des risques liés au travail sur écran.

## Objectifs :

- Prendre conscience des conséquences que le travail sur écran peut avoir sur sa santé
- Connaître les meilleures positions et postures de travail
- Connaître des exercices physiques permettant d'éviter de se blesser lors du travail sur écran

## Contenu

- Introduction
- Quiz d'auto positionnement
- Bonnes pratiques
- Exercices physiques
- Conclusion

## Qualification Intervenant (e)(s)

Non tutoré



## Moyens pédagogiques

**Durée moyenne** (selon le mode d'utilisation et le profil de chaque collaborateur) : 20 minutes



## Modalités d'évaluation

A l'issue de la formation, l'apprenant s'auto évalue et vérifie ce qu'il a retenu.