



Code produit **C1301**
 Famille **Ergonomie**
 UP **Oui**



TÉLÉTRAVAIL : CONSEILS ERGONOMIQUES À DISTANCE, DE L'AMÉNAGEMENT D'UN POSTE DE TRAVAIL AUX EX. DE STRETCHING

THÉMATIQUE

Prévention des risques liés au travail sur écran de visualisation au domicile du travailleur.

OBJECTIFS

Prévenir les Troubles musculo-squelettiques en donnant un avis et des recommandations quant à l'aménagement du poste de travail du domicile ou/et en proposant des exercices de stretching à distance.

PROGRAMME

- Des conseils en termes d'adaptations du poste de travail : *réglage d'un siège, hauteur d'une table, positionnement/orientation de l'écran...*
- Des pistes d'aménagements particuliers : *des trucs et astuces à mettre en place pour limiter ou éviter l'apparition de certaines douleurs musculo-squelettiques.*
- Des solutions ergonomiques en termes de matériel adapté en fonction des problèmes que les télétravailleurs rencontrent : *souris adaptée, clavier court, autre type d'assise...*
- Des conseils en termes de postures de travail et d'organisation de travail.
- Des exercices d'étirement à réaliser (ceux-ci peuvent s'organiser pour quelques personnes connectées en même temps)...

Ces entrevues permettront également de donner des réponses à toute autre question ergonomique.

MÉTHODE

- Le conseiller en prévention ergonomique fixe un RDV téléphonique et se connecte par vidéoconférence avec le salarié.
- Une photo prise quant à l'installation du salarié lorsqu'il travaille pourra être envoyée au préalable.
- Langues possibles : *français, néerlandais et anglais.*

PUBLIC

Tout travailleur qui réalise du télétravail à son domicile ou en dehors des locaux mis à sa disposition par l'employeur.

LIEU D'INTERVENTION

À distance, par vidéoconférence.



NEW !

