

Intitulé du stage

Atelier digital TMS « télétravail et santé » - Formation à distance via Lifesize

Dates

Lundis 6 ET 20 septembre (de 9h à 12h)

Durée

2 modules de 3H en visioconférence interactive + préparation spécifique en amont, entre les modules, et en aval avec recommandations individualisées sur le poste

Cible

5 à 10 participants ayant une partie au moins de leur activité bureautique en télétravail

Objectifs

De plus en plus d'entreprises et administrations recourent au télétravail, facilité par le développement des technologies de l'information et de la communication. La pandémie Covid 19 a accéléré puissamment cette organisation du travail qui présente de nombreux avantages, mais qui peut aussi générer des risques en matière de santé et de sécurité au travail.

Cette formation a donc pour but de :

- Sensibiliser les participants aux facteurs de risques et aux moyens de prévention des Troubles Musculo-Squelettiques (TMS) et de la fatigue visuelle liés au télétravail bureautique
- Conseiller les participants sur l'agencement de leur poste de télétravail et les initier à la pratique de mouvements préventifs

Programme

Module 1

- Cadre réglementaire du télétravail
- Résultat du questionnaire envoyé en amont, priorités du groupe
- Principes d'aménagement et de réglage du poste de télétravail, illustration par 1 ou 2 cas soumis par des participants volontaires
- Pratique de mouvements préventifs agrémenté par les expériences personnelles du groupe

Inter-session

- Transmission du support du module 1 et des fiches mouvements.
- Tentative d'application des conseils d'aménagement et réglage du poste, transmission de photos au formateur pour analyse individuelle et collective
- Pratique des mouvements préventifs
- Echange et soutien entre participants
- Mise en place d'un tableur sur les recommandations individualisées sur la base des informations transmises par les stagiaires
- Lien sur un extranet avec base documentaire, recommandations en téléchargement

Module 2

- Débriefing des tentatives d'aménagement des postes, ajustements et compléments
- Quizz sur les connaissances et réponses aux questions avec les précisions si besoin
- Echanges entre participants sur le télétravail
- Pratique des mouvements préventifs et réveil arthro musculaire
- Initiation à la relaxation « minute » au poste

Intervenant : un kinésithérapeute, formateur en santé au travail certifié par Kiné France Prévention

Contact : DFR – dfr.drh.sg.dreal-nouvelle-aquitaine@developpement-durable.gouv.fr