

Santé et Bien être au bureau

Optez pour une formation adaptée à vos besoins !

Durée

7h

Deux sessions collectives de 3h30 à distance
Bilan individuel du salarié 1h par salarié

Pré requis- Public concerné

Cette formation s'adresse aux personnes ayant une activité professionnelle statique : bureautique-informatique-administratif

Pas de pré requis

Lieux

Dans les locaux de l'entreprise

Tarifs

Le budget de la formation est défini selon le cahier des charges de la formation retenu. Il intègre l'ensemble des frais de la formation.

Tarif horaire 150 €

Tarif bilan du salarié 100€

Exonération de TVA
Article 202B de l'annexe 2 du CGI

Accompagnement post formation

Un plan de suivi post formation est un atout pour évaluer l'impact de la formation sur les participants.

Questionnaire d'évaluation des acquis à distance à 12 mois pour éventuel réajustement des pratiques

OBJECTIF

Améliorer le confort des employés au travail de bureau et leur permettre d'agir pour leur santé et celle de votre entreprise.

Objectifs pédagogiques

- Savoir identifier les risques pour la santé liés aux contraintes posturales de la position assise et à la sédentarité
- savoir régler son poste de travail informatique
- Utiliser au quotidien les techniques de libération de tension musculaire et autres exercices préventifs
- Mettre en œuvre des pistes d'amélioration de l'organisation du travail

Modalités et délais d'accès

Formation ouverte toute l'année pour des groupes de 6 à 12 salariés
Contractualisation personnalisée après analyse des besoins et des modalités d'exécution : bilan individuel salarié, visite des postes de travail

Modalités pédagogiques et d'évaluations

- La pédagogie est participative et constructive
- Echanges interactifs autour de support multimédias et de mise en situation professionnelle
- Ateliers au poste de travail
- Documents théoriques numériques
- Présentation de matériel ergonomique
- Questionnaire en amont de la formation en l'absence de bilan individuel et fin de formation
- Evaluation des acquis et questionnaire de satisfaction en fin de formation

Contacts

F.Carrat 06 24 21 14 33 contact@solution-sport.com
Pour toute inscription ou demande de renseignement