

DURÉE

7H

- 2 sessions collectives de 3h30 à distance
- + 1h de bilan individuel par salarié

**PRÉ REQUIS -PUBLIC
CONCERNÉ**

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

LIEUX

Dans les locaux de votre 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 140 €
- 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 6 mois pour éventuel réajustement des pratiques

ACCESSIBILITÉ HANDICAPÉ

Une adaptation de la formation est possible pour les personnes en situation de handicap ou ayant des besoins spécifiques, sous réserve de nous en informer en amont. Nous évaluerons ainsi les ajustements nécessaires.

SANTÉ ET BIEN ÊTRE AU BUREAU

Optez pour une formation adaptée à vos besoins !

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 D'INSCRIPTION

- Formation ouverte toute l'année pour des groupes de 4 à 12 salariés
- Contractualisation personnalisée après analyse des besoins et des modalités d'exécution : bilan individuel salarié, visite des postes de travail

DÉLAIS D'ACCÈS

- Au plus tard, 2 mois avant le début de l'action

**MODALITÉS PÉDAGOGIQUES ET
D'ÉVALUATIONS**

- La pédagogie est participative et constructive
- Échanges interactifs autour de supports multimédias et de mise en situation professionnelle
- Ateliers au poste de travail
- Documents théoriques numériques et papiers
- Présentation de matériel ergonomique
- Questionnaire en amont de la formation en l'absence de bilan individuel et fin de formation
- Évaluation des connaissances acquises en fin de formation et questionnaire de satisfaction

FORMATRICE

F.Carrat

Kinésithérapeute

Consultante en santé au travail



06 24 21 14 33


contact@solution-sport.com

Pour toute inscription ou demande de renseignement