

FORMATION EN DISTANCIEL

Améliorer mon confort de travail sur écran



Hunanim

Au service de l'humain



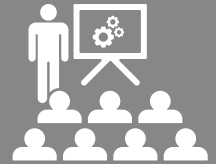
Travailleur sur écran



Améliorations durables



Partager vos actions



Distanciel

OBJECTIFS

Acquérir des connaissances et repères pour aménager au mieux son poste de travail

Identifier comment agir pour adapter sa situation de travail afin de préserver sa santé et prévenir l'apparition de TMS (troubles musculosquelettiques)

Partager contraintes, ressources et expériences

Accompagner l'entreprise dans la mise en œuvre d'actions durables

METHODES

Public / Pré requis : personnes travaillant sur écran la majorité du temps, analyse des besoins en amont

Animation dynamique : contenus visuels et mémorisables, mise en situations concrètes

Outils : apports de connaissances, échanges et retours d'expérience

Modalités d'évaluation : autositionnement en début de formation et quizz fin de formation

Emargement par demi-journée

Evaluation de satisfaction de fin de formation

Certificat de réalisation

CONTENUS

Qu'est-ce que l'ergonomie

Les dimensions multiples du travail : comment identifier les contraintes et les ressources existantes pour améliorer le quotidien au travail

Le travail sur écran : conseils pour l'agencement du bureau et du matériel

Organisme de formation certifié Qualiopi au titre des actions de formation n°24FOR01078.1

Hunanim – 24 cours Berriat 38000 Grenoble – 06 82 03 66 66 – formation@hunanim.fr
SARL au capital de 5000 € – NAF 7022Z – SIRET 839 619 103 00030 – Organisme de formation 84 38 10718 38

PROGRAMME

- 1 J – 2 semaines Envoie par vos soins de photos et plans de votre bureau
- 2 J Formation Améliorer mon confort de travail sur écran – 2h
- 3 J + 1 mois Envoi par les participants photos avant/après
- 4 J + 1,5 mois Formation Retour d'expériences – 1h30

DUREE DE LA FORMATION

2h + 1h30

En distanciel

Groupe de 10 stagiaires maximum

DATES

<https://www.hunanim.fr/les-formations/>

TARIF

75 € net de taxe*

* exonéré de TVA – Art. 261.4.4 a du CGI

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

06 82 03 66 66

formation@hunanim.fr

www.hunanim.fr/les-formations/

MAJ : 8/04/2026