

FORMATION INTRA

Améliorer mon confort de travail sur écran



Hunanim

Au service de l'humain



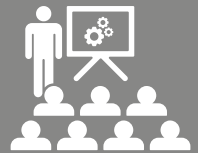
Travailleur sur écran



Améliorations durables



Partager vos actions



Distanciel ou
présentiel

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

Au choix

EN PRESENTIEL



EN DISTANCIEL

- Formation collective – durée 2h – Démonstrations avec le matériel existant disponible sur le site
- Accompagnement individuel au poste de travail – durée 20mn par personne – 10 personnes maximum sur la même journée que la partie collective
- Formation collective – durée 1h30 – Retour d'expériences en distanciel

J – 2 semaines : Envoie par vos soins de photos et plans des locaux et liste des collaborateurs participants

J : Formation – durée 2h

J + 1 mois : Envoie par les participants photos avant/après

J + 1,5 mois : Formation retour d'expériences – durée 1h30

TARIF

1450 € net de taxe*

* exonéré de TVA – Art. 261.4.4 a du CGI
Au-delà de 10 personnes souhaitant un accompagnement individuel au poste de travail : tarif en supplément :
1000€ / jour pour 20 personnes maximum par jour

TARIF

Pour un groupe de 10 personnes maximum

750 € net de taxe*

* exonéré de TVA – Art. 261.4.4 a du CGI
10% de réduction à partir du 3ème groupe

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

Ces ateliers peuvent être subventionnés à 70% avec la subvention prévention des risques ergonomiques (Fipu)

www.hunanim.fr/les-formations/

06 82 03 66 66

formation@hunanim.fr

Vous souhaitez organiser des formation / ateliers sur mesure : contactez nous

MAJ : 8/04/2026