



# FORMATION SÉCURITÉ AU TRAVAIL

## Gestes et postures au bureau



---

## Formation réalisée en Réalité Virtuelle

---

### OBJECTIF DE LA FORMATION

**Sensibiliser efficacement à la prévention des risques professionnels afin de diminuer les risques d'accidents et développer les bonnes pratiques en cas de danger.**

L'objectif de la formation est de vous sensibiliser aux risques d'accidents et de maladies du travail qui surviennent dans des bureaux.

**À l'issue de ce parcours, vous serez capable de :**

- Identifier les situations à risque dans son environnement quotidien.
- Changer ses pratiques pour réduire les accidents et maladies du travail.

### CONTENU

- Comprendre les risques au bureau
- Les chutes et accidents
- Les troubles musculo-squelettiques
- Les épuisements professionnels
- Les autres risques

## PRÉ-REQUIS

- Aucun pré requis

## PUBLIC VISÉ

- La formation s'adresse à tout public désirant se sensibiliser à la prévention des risques professionnels

## MODALITÉS D'ADMISSION

Aucune.

## MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

- Simulations et immersion dans des scénarios interactifs afin d'assurer l'acquisition de bons réflexes grâce à l'entraînement et la pratique
  - Débriefing avec un/une coach avec identification des forces et des axes d'amélioration
  - Évaluation en fin de formation
  - Complément d'apports théoriques avec le formateur
- + Accès pendant 2 mois illimité à la plateforme de cours - 24h/24 et 7j/7 pour davantage de théorie et de rappels fréquents

## LOCALISATION & ACCESSIBILITÉ

- Nous formons en présentiel et en visioconférence sur toute la France
- Nos méthodes pédagogiques et nos modalités d'évaluation sont adaptables au public en situation de handicap

## DURÉE DE LA FORMATION

- À déterminer selon les besoins
- Planification des modalités de formation à définir avec l'entreprise ou le(s) stagiaire(s)

## En fin de stage :

Questionnaire « qualité » à remplir par tous les stagiaires.

Questionnaire qualité remis au donneur d'ordre.

## QCM et Évaluation

→ Remise d'un certificat de réalisation attestant l'acquisition des compétences attendues

→ Remise d'une attestation de formation attestant l'acquisition des compétences attendues

---

## PROGRAMME DE FORMATION

---

### MODULE

Gestes et postures au bureau

## THÈME 1 : Comprendre les risques au bureau

### Contenu du thème :

- Découvrez les enjeux de la sensibilisation aux risques d'accidents et de maladies du travail qui peuvent survenir dans les bureaux.
- Mise en situation

## THÈME 2 : Les chutes et accidents

### Contenu du thème :

- Parcourez un espace de bureau pour identifier les risques de chocs, de chutes, ou d'accidents du travail.
- Mise en situation

## THÈME 3 : Les troubles musculo-squelettiques

### Contenu du thème :

- Parcourez un espace de bureau pour identifier les risques de troubles musculo-squelettiques.
- Mise en situation

## THÈME 4 : Les épuisements professionnels

### Contenu du thème :

- Parcourez un espace de bureau pour identifier les risques d'épuisements professionnels.
- Mise en situation

## THÈME 5 : Les autres risques

### Contenu du thème :

- Parcourez un espace de bureau pour identifier les autres types de risques d'accident ou de maladie du travail.
- Mise en situation

## THÈME 6 : Évaluation des connaissances

### Contenu du thème :

- Mémorisez l'essentiel de cette formation
- Face à différentes situations, déterminez face à quel type de risque vous êtes exposé

---

# INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

---

## DÉLAI D'ACCÈS

Le délai d'accès à la formation est de 2 à 3 semaines après validation de votre dossier.

Planification des modalités de formation à définir avec l'entreprise ou le(s) stagiaire(s).

## MODALITÉS DE FINANCEMENT

→ Autofinancement

→ OPCO

→ La Région

→ Pôle Emploi

→ L'entreprise

## TARIFS (SUR DEVIS)



[infos@afformation.fr](mailto:infos@afformation.fr)

04 51 00 93 51

---