

## Travail sur ordinateur et smartphone

### Parcours e-learning

FORMACODE : 42889

#### OBJECTIFS

Sensibiliser les collaborateurs aux TMS liés à l'utilisation des outils numériques (ordinateurs, tablettes, smartphones).  
Identifier les erreurs posturales et les corriger.  
Apprendre les principes de base pour maintenir une bonne posture assise et debout dans tous les environnements.

#### TYPE DU PUBLIC

Personnels intervenant sur écrans.

#### PRÉREQUIS

Aucun niveau de connaissance préalable n'est requis pour suivre cette formation.

#### PREREQUIS D'ENVIRONNEMENT INFORMATIQUE

1 Mbps  
JavaScript activé sur le navigateur  
Résolution d'affichage : 1024 x 768 minimum  
Avoir installé Google Chrome 48 minimum  
S'équiper d'un casque.

#### PÉDAGOGIE

##### OUTILS ET MOYENS

- > **Méthodes pédagogiques**  
Module e-learning  
Exercices d'entraînement non sanctionnant et/ou quiz final de type QCU/QC (évaluation des connaissances).  
Données de suivi de la plateforme (nombre et temps de connexion), score au quiz final.
- > **Moyens techniques**  
E-learning sur plateforme dédiée avec accès par code individuel.
- > **Accompagnement pédagogique et technique**  
Encadrement par le Référent pédagogique ou, à défaut, le Référent technique.  
Compétences du Référent pédagogique : Expert métier / Formateur.  
Compétences du Référent technique : Administrateur du LMS.  
Délai d'assistance : immédiate ou, à défaut, sous 48 h.

#### ÉVALUATION

- > L'évaluation des acquis théoriques est réalisée en fin de formation et permet la génération d'un certificat de réussite nominatif téléchargeable et envoyé par mail à l'apprenant.

#### CONTENU

##### THÉORIE

- > Objectifs de la formation
- > Définition des TMS

- > Position assise avec plan de travail
- > Position assise sans plan de travail
- > Debout avec et sans plan de travail
- > Gestes et postures en voiture
- > Les bonnes postures
- > Conclusion
- > Quiz d'évaluation final

### MODALITÉS

**Durée estimée** : 45 mn.

**Prix** : nous consulter.