

Ergonomie de bureau

Présentation de la formation

La formation « Ergonomie de bureau » a été élaborée par une équipe de professionnels voulant mettre à l'avant plan les mesures d'efficacité et le respect des normes en santé et sécurité du travail. La présente formation, d'une durée de 30 minutes, peut être suivie en tout temps.

Description

L'ergonomie vise avant tout à optimiser la performance globale du travail et le bien-être des individus. De par son approche globale, elle tient compte des facteurs physiques, cognitifs, sociaux et environnementaux afin de proposer des recommandations portant sur l'environnement et les méthodes de travail. Pour éviter des troubles musculosquelettiques, il est important que votre poste de travail réponde bien à vos besoins. Votre corps n'est pas fait pour être assis pendant 8 heures, c'est pourquoi il vous faut bouger régulièrement durant votre quart de travail.

Population cible

La formation s'adresse à tous les travailleurs réguliers et occasionnels qui font un travail de bureau quotidiennement (secrétaire, réceptionniste ou professionnel réalisant des aménagements particuliers).

Préalables

Pour cette formation, il n'y a aucun préalable. Aucune autre formation ou expérience n'est demandée pour suivre cette formation.

Apprentissage visé et cibles des modules d'apprentissage

Module 1	Accueil
Module 2	Ajustement du poste de travail
	<ul style="list-style-type: none">› Ajustement du clavier et de la souris› Ajustement des écrans› Ajustement des papiers et des porte-documents
Module 3	Micro-pause
Module 4	Station assis-debout
Module 5	Conclusion

Méthode d'évaluation des apprentissages

L'évaluation des compétences visées se fera à la fin de chaque module. Pour passer au module suivant, il est nécessaire de répondre correctement à l'ensemble des questions du module en cours. En cas d'échec, vous devrez reprendre ce module. Une série de questions en formule de **vrai ou faux** ou **à choix multiples** vous seront posées à travers les différents modules. Le seuil de réussite est de 100 %.



Note sur l'intégrité, le plagiat ou la fraude

Vu le sérieux de la démarche et vu l'importance du savoir-faire relevant de cette formation, l'équipe de SSTenligne vous invite à respecter l'intégrité de la formation et de ses questionnaires et vous suggère de répondre au meilleur de vos connaissances, c'est-à-dire sans aide et sans plagiat.

Méthode d'enseignement et d'apprentissage

La formation a été créée suivant l'approche de formation par compétences. Cette notion favorise non seulement l'acquisition de connaissances, mais aussi leur intégration dans la pratique. La méthode d'apprentissage pour ce cours est une formation en ligne et est axée sur l'interactivité, le dynamisme et l'autoapprentissage. Le déroulement de la formation s'effectuera au rythme de l'apprenant et en fonction de ses disponibilités.

Le genre masculin utilisé dans ce document et dans le contenu des modules désigne aussi bien les femmes que les hommes.