

# ATELIER

## Améliorer mon confort de travail sur écran



# Hunanim

Au service de l'humain



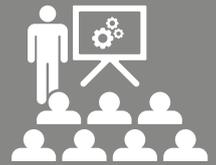
Travailleur sur écran



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 : personnes travaillant sur écran la majorité du temps

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

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

## 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

## EN PRESENTIEL

Atelier collectif – durée 2h  
Démonstrations avec le matériel  
existant disponible sur le site

Entretiens individuels au poste de  
travail, conseils personnalisés – durée  
20mn par personne – 10 maximum

Tarif : 1000 € HT  
frais de déplacement en supplément

Option : retour d'expériences en  
distanciel – durée 1h30  
Tarif : 120 € HT

## EN DISTANCIEL

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

J : Atelier par groupe de 10 personnes  
maximum – durée 2h

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

J + 1,5 mois : retour d'expériences par  
groupe de 10 personnes maximum –  
durée 1h30

Tarif intra :  
450 € HT par groupe de 10  
10% de réduction au delà de 3 groupes

Tarif inter :  
60 € HT par personne

## RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

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

02.38.64.65.03

[formation@hunanim.fr](mailto:formation@hunanim.fr)

[www.hunanim.fr/les-formations/](http://www.hunanim.fr/les-formations/)

**Vous souhaitez organiser des ateliers sur mesure : contactez nous !**

MAJ : 28/08/2024