

# FORMATION INTRA

Améliorer mon confort de travail sur écran



# Hunanim

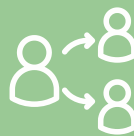
Au service de l'humain



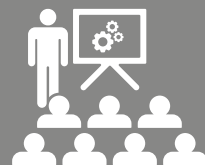
Travailleur sur écran



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 : 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

Organisme de formation certifié Qualiopi au titre des actions de formation n°24FOR01078.1

Hunanim – 100 route Nationale 152 – 45130 Saint-Ay – 06 82 03 66 66 – [formation@hunanim.fr](mailto:formation@hunanim.fr)

SARL au capital de 5000 € – NAF 7022Z – SIRET 839 619 103 00022 – Organisme de formation 24 45 03569 45

Au choix



## EN PRESENTIEL

- 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

### 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

## 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

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

06 82 03 66 66

formation@hunanim.fr

Vous souhaitez organiser des ateliers sur mesure : contactez nous !

MAJ : 14/03/2025