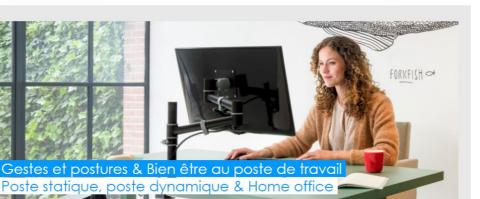
Campus

my learning place

Accueil



Moteur de recherche : cliquer sur Crt1 + F



Evaluer ses connaissances avant la formation

Les risques professionnels



Etat des lieux des risques professionels



Accidents de travail, maladies professionnelles et leurs impacts



Le mécanisme d'apparition d'un dommage



La prévention des risques

Anatomie & physiologie



Anatomie



La maladie du siècle : les dorsalgie



Mauvaise posture vs bonne posture



Actionner les leviers du bien être



Les minéraux : éléments indispensables à notre santé



Comment reprogrammer son cerveau



Le sommeil : un besoin fondamental



Les huiles essentielles dans le monde du travail

4. Adapter son poste de travail



Travail sur écran : les recommandations de l'INRS



Télétravail : conseils et adaptations



Les habitudes posturales à éviter



Gestes répétés: les amplitudes limites

5. Installer son poste de travail : au bureau ou à la maison









FR124c - 3h30

Gestes & Posture Poste statique & dynamique Qualité de vie au travail, à distance et à la maison en home office

2 QCM

Les risques professionnels

• 6 fiches mémo

Anatomie et physiologie

• 6 fiches mémo

Actionner les leviers du bien être

• 4 fiches mémo

Adapter son poste de travail

4 fiches mémo

Installer son poste de travail : au bureau ou à la maison

• 5 vidéos

En télétravail : recréer les conditions du bureau

• 12 vidéos

Home office & poste statique : le réveil musculaire

• 14 vidéos

Fatigues et tension? Une solution: l'automassage!

• 10 vidéos

Sécurité & économie d'efforts en poste dynamique

13 vidéos



Pour voir une démo gratuite, appelez le 01 47 70 36 03 www.asbpublishing.com