

## ★ OBJECTIFS

- Mieux connaître votre corps et de le préserver
- Etudier et appliquer les principes d'ergonomie sur les postes de télétravail.
- Améliorer les conditions et la qualité de vie du travail chez soi.
- Adopter une bonne hygiène de vie.

## i INFORMATIONS

- **Public :** Professionnels de l'Immobilier ou du crédit
- **Prérequis :** Aucun
- **Durée :** 13h17

## III FINANCEMENT

Une action de formation peut faire l'objet d'une prise en charge OPCO. Compétences First identifie et vous accompagne dans les démarches de financement.

## MOYENS

### Pédagogiques :

- Apports théoriques
- Études de cas
- Questions/Réponses

### Matériels :

- Ordinateurs / Tablettes / Smartphones
- Paperboard

### Méthodes d'évaluation :

- Quiz et QCM

## CONTACT

### Tél :

01 87 66 02 19

**E-mail :** contact@immoforma.fr

### NDA :

76311071831

### Nom de l'accompagnateur :

Anthony PITKANITSOS

## HORAIRES

Libres en E-learning

- Introduction 4:31

## MODULE N°1 - Données épidémiologiques et législation

- Pourquoi se former afin de maîtriser les bons gestes et les bonnes postures 2:36
- Documents PDF (La pénibilité au travail) 45:00
- Quiz interactif – La pénibilité au travail 15:00
- Quelques données épidémiologiques 7:47
- Quiz interactif - Localisation des TMS 10:00
- Quels sont les corps de métiers principalement concernés 1:36
- Qu'est-ce que la pénibilité ressentie et vécue 6:38
- Quiz interactif – Zoom anatomique des gestes et postures 10:00
- Réglementation 3:32
- Vidéo d'illustration 8:15
- Quelles sont les bonnes pratiques en matière de prévention – comment prévenir les risques liés aux gestes et postures 7:58
- Quelles sont les statistiques nationales sur les accidents liés à la manutention manuelle 8:34
- Quiz de module 10:00

**TOTAL : 2:21:27**

## MODULE N°2 - Les bases de la physiologie et de la pathologie

- Tout savoir sur l'appareil musculo-squelettique 3:55
- Les éléments de la colonne vertébrale 2:21
- Le disques, élément important de la colonne vertébrale 3:22
- Quels sont les mouvements de la colonne vertébrale 1:30
- Les éléments de l'épaule 0:45
- Les éléments du coude, du poignet et de la main 2:40
- Les éléments de la hanche, du genou et de la cheville 1:50
- Vidéo - Les TMS - 1 7:53
- Vidéo - Les TMS - 2 8:09
- Vidéo - Les TMS - 3 3:59
- Les dysfonctionnements des tendons 6:26
- Les dysfonctionnements des nerfs 3:25
- Les dysfonctionnements des vaisseaux sanguins 3:12
- Les dysfonctionnements musculaires 8:26
- Qu'est-ce que l'arthrose 2:54
- Affections discales 3:29
- Quels sont les facteurs des troubles musculo-squelettique ? 9:19
- La répétition comme facteur de risques 10:06
- L'évaluation des risques professionnels 9:23
- Quiz interactif 10:00
- Documentation (carsat) 20:00
- Quelles sont les situations professionnelles les plus dangereuses 18:25
- Glisser déposer interactif 10:00
- Quelles sont les situations professionnelles les plus dangereuses 8:05

## ★ OBJECTIFS

- Mieux connaître votre corps et de le préserver
- Etudier et appliquer les principes d'ergonomie sur les postes de télétravail.
- Améliorer les conditions et la qualité de vie du travail chez soi.
- Adopter une bonne hygiène de vie.

## i INFORMATIONS

- **Public :** Professionnels de l'Immobilier ou du crédit
- **Prérequis :** Aucun
- **Durée :** 13h17

## III FINANCEMENT

Une action de formation peut faire l'objet d'une prise en charge OPCO. Compétences First identifie et vous accompagne dans les démarches de financement.

## MOYENS

### Pédagogiques :

- Apports théoriques
- Études de cas
- Questions/Réponses

### Matériels :

- Ordinateurs / Tablettes / Smartphones
- Paperboard

### Méthodes d'évaluation :

- Quiz et QCM

## CONTACT

### Tél :

01 87 66 02 19

E-mail : [contact@immoforma.fr](mailto:contact@immoforma.fr)

### NDA :

76311071831

### Nom de l'accompagnateur :

Anthony PITKANITSOS

## ⌚ HORAIRES

Libres en E-learning

• Exercice - Classement des contraintes	5:00
• Quiz de module	14:00

**TOTAL :** **2:48:34**

## MODULE N°3 - Mesures de précaution générales

• Comment réduire les TMS	11:56
• Quiz interactif : Le bien-être au travail	10:00
• Comment mettre en place une démarche de TMS au sein de votre entreprise	9:39
• Idées d'actions pour prévenir les TMS en entreprise	3:43
• Document PDF sur les équipements de prévention individuelle (EPI INRS)	30:00
• Quiz EPI	20:00
• Les équipements de protection individuelle et collective - 1	5:34
• Les équipements de protection individuelle et collective - 2	6:05
• Passons aux exercices pratiques !	12:39
• Exercice d'échauffement	20:00
• Le stress, quel rapport avec les TMS	7:30
• Comment aménager des bureaux pour limiter les TMS	5:15
• Quiz : Bon ou mauvais geste ?	10:00
• Quiz de module	15:00

**TOTAL :** **2:47:21**

## MODULE N°4 - Travailler en position assise devant un ordinateur

• Quelles sont les conséquences physiques, les risques et les symptômes	3:13
• Documentation (posture assise)	30:00
• Quiz interactif : Travailler en position assise	15:00
• Voici quelques conseils à mettre en place pour se maintenir en forme devant l'écran	3:55
• Exercice avec vidéo	25:00
• Le travail sur écran	1:46
• Quiz de module	8:00

**TOTAL :** **1:26:54**

## MODULE N°5 - Travailler en position assise de manière prolongée

• Quelles sont les conséquences physiques et risques liés à une position assise	8:47
• Comment adopter la meilleure posture pour éviter les maux de dos au volant	1:20
• Exercice vidéo position conducteur	5:00
• Comment et pourquoi améliorer l'ergonomie de son véhicule - 1	7:31
• Comment et pourquoi améliorer l'ergonomie de son véhicule - 2	6:20

## ★ OBJECTIFS

- Mieux connaître votre corps et de le préserver
- Etudier et appliquer les principes d'ergonomie sur les postes de télétravail.
- Améliorer les conditions et la qualité de vie du travail chez soi.
- Adopter une bonne hygiène de vie.

• Quiz interactif : L'ergonomie du véhicule	15:00
• Et maintenant, quelques exercices pratiques...	8:20
• Documentation exercice	20:00
• Quiz de module	15:00
<b>TOTAL :</b>	<b>1:27:18</b>

## i INFORMATIONS

- **Public :** Professionnels de l'Immobilier ou du crédit
- **Prérequis :** Aucun
- **Durée :** 13h17

## III FINANCEMENT

Une action de formation peut faire l'objet d'une prise en charge OPCO. Compétences First identifie et vous accompagne dans les démarches de financement.

## MOYENS

### Pédagogiques :

- Apports théoriques
- Études de cas
- Questions/Réponses

### Matériels :

- Ordinateurs / Tablettes / Smartphones
- Paperboard

### Méthodes d'évaluation :

- Quiz et QCM

• Les conséquences physiques et les risques liés à une position debout	7:36
• Documentation risques liés au travail debout	20:00
• Quiz interactif Vrai / Faux	15:00
• Quelles sont les solutions ergonomiques existantes pour améliorer les conditions des salariés	2:00
• Documentation sur l'ergonomie du poste de travail	20:00
• Quiz interactif	20:00
• Passons à la pratique !	3:40
• Quiz de module	10:00
<b>TOTAL :</b>	<b>1:38:16</b>

## CONTACT

### Tél :

01 87 66 02 19

E-mail : [contact@immoforma.fr](mailto:contact@immoforma.fr)

### NDA :

76311071831

### Nom de l'accompagnateur :

Anthony PITKANITSOS

## MODULE N°7 - Les métiers qui comportent du port de charges

• Quelles sont les conséquences physiques et risques liés au port de charges	1:32
• Quiz interactif	10:00
• Quelles sont les mesures de prévention à mettre en place au sein de l'entreprise pour limiter les TMS résultant de la manutention manuelle	2:27
• Port de charges au travail - que dit la loi	2:41
• Quelles sont les stratégies pour éviter les blessures – Comment adopter la meilleure posture pour chaque situation	1:48
• Quels sont les outils d'aide à la manutention manuelle existants	3:26
• Passons à la pratique !	2:38
• Vidéo - Adopter les bonnes postures	6:00
• Conclusion Formation	2:00
• Quiz de module	15:00
<b>TOTAL :</b>	<b>47:32</b>

**TOTAL : 13'17'22**

Libres en E-learning

## ★ OBJECTIFS

- Mieux connaître votre corps et de le préserver
- Etudier et appliquer les principes d'ergonomie sur les postes de télétravail.
- Améliorer les conditions et la qualité de vie du travail chez soi.
- Adopter une bonne hygiène de vie.

## i INFORMATIONS

- **Public :** Professionnels de l'Immobilier ou du crédit
- **Prérequis :** Aucun
- **Durée :** 13h17

## III FINANCEMENT

Une action de formation peut faire l'objet d'une prise en charge OPCO. Compétences First identifie et vous accompagne dans les démarches de financement.

## MOYENS

### Pédagogiques :

- Apports théoriques
- Études de cas
- Questions/Réponses

### Matériels :

- Ordinateurs / Tablettes / Smartphones
- Paperboard

### Méthodes d'évaluation :

- Quiz et QCM

## CONTACT

### Tél :

01 87 66 02 19

**E-mail :** contact@immoforma.fr

### NDA :

76311071831

### Nom de l'accompagnateur :

Anthony PITKANITSOS

## ⌚ HORAIRES

Libres en E-learning

## L'accompagnement pédagogique

L'accompagnement pédagogique est assuré avec un formateur qui forme l'apprenant dans un parcours individuel, précisément adapté au besoin de l'apprenant dans le but d'obtenir la certification visée.

En dehors des heures de formations prévues, l'organisme prévoit un accompagnement pour s'assurer de la satisfaction de l'apprenant, de la conformité administrative de son dossier ainsi qu'un temps particulier pour la préparation à la certification.

## L'accompagnement technique

En début de parcours, un accès e-learning est envoyé à l'apprenant. Son utilisation est facultative mais permet à l'apprenant d'assoir ses compétences théoriques. Les heures de connexion ne sont jamais décomptées des heures de formation prévues.

L'apprenant a un accès à une plateforme développée en interne par Compétences First pour gérer les documents pédagogiques (Attestations, émargement, etc.).