

# > Le bureau, l'ordinateur et vous



## **Objectifs :**

- Prévention des contraintes physiques et mentales du travail de bureau
- Adaptation du poste de travail selon les critères ergonomiques
- Identification des troubles spécifiques du travail sur écran



## **Public :**

- Personnel administratif



## **Contenu :**

- Éléments de connaissance de la colonne vertébrale et de ses pathologies
- L'ergonomie du poste de travail
- Aménagement de son poste de travail

## **Méthode pédagogique :**

Apports théoriques  
Exercices pratiques  
Analyse des postes de travail

## **Intervenant :**

Kinésithérapeute cadre

## **Dates :**

4-5 oct.

## **Durée :**

2 jours

## **Prix nets :**

en inter-entreprises : 350 € par stagiaire  
en intra-entreprises : nous consulter