



Conseil, formations SQVT
Uptimum85@gmail.com
06 75 27 32 70

PARCOURS DE FORMATION : TRAVAIL SUR ECRAN - GESTES ET POSTURES	PRESENTIEL INTRA OU INTER	DUREE 2 heures	TARIF EXONERE DE TVA (article 293B du CGI) : SUR DEVIS OU CONVENTION
---	--------------------------------------	-----------------------	---

OBJECTIFS DE FORMATION : Il s'agit pour le personnel de l'entreprise travaillant sur écran d'être sensibilisé aux gestes et postures à adopter afin de mieux se préserver.

Formation dispensée par Anita BARATHON-GUIBERT, Consultante - formatrice SQVT (*santé et qualité de vie au travail*)

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Définir les troubles musculo-squelettiques
- Comprendre leurs conséquences sur la santé
- Expérimenter des gestes de prévention
- Améliorer la posture travailler devant un écran

CONTENU

- Effets, causes, atteinte à la santé des TMS
- Outils de prévention
- Gestes de prévention
- Exercices de relâchement musculaire

PUBLIC CONCERNE : Avoir pour projet d'améliorer les conditions de travail

PRE-REQUIS : toutes personnes volontaires et appelées à participer à une action de prévention.



Personne en situation de handicap : Notre organisme peut vous offrir des possibilités d'adaptation et/ou de compensations spécifiques si elles sont nécessaires à l'amélioration de vos apprentissages sur cette formation. Contacter le référent handicap : Anita BARATHON-GUIBERT au 0675273270 ou uptimum85@gmail.com.

EI UPTIMUM - Conseil, formation – Anita BARATHON-GUIBERT- 1 rue de Nantes -
85620 ROCHESERVIERE - Tél 06 75 27 32 70 – N° de Siret : 53419910400041 –
NAF 7022Z- Certificat QUALIOPi N° 540001
Déclaration d'activité NDA N° 52 85 02586 85 enregistrée auprès du Préfet de Région de Pays de la Loire
Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat -



Conseil, formations SQVT
Uptimum85@gmail.com
06 75 27 32 70

- **Moyens pédagogiques** : Méthodes participatives et actives
 - **Moyens techniques** : salle équipée (tables, chaises, vidéoprojecteur et paper board)
 - **Modalités d'évaluation des compétences** : exercices pratiques, mises en situation, débriefes, questionnaires d'évaluation (début et fin de formation)
 - **Modalités d'accès** : contacter Anita BARATHON-GUIBERT au 0675273270 ou uptimum85@gmail.com.
 - **Délai d'accès** : Minimum 30 jours pour la mise en œuvre, action inter ou intra entreprise, initiée par l'employeur ou le salarié, soit avec l'accord de l'employeur, soit à l'initiative du salarié.
 - **Organisation** : dates et lieu à convenir, en fonction des besoins et des disponibilités.
 - **Nombre de participants / session** : 2 mini, 8 maxi.
- UPTIMUM ne dispose pas de locaux d'accueil de public. Lorsqu'il est convenu qu'UPTIMUM a en charge la fourniture de la salle de formation, elle s'engage à fournir une salle conforme à la réglementation en vigueur en matière de sécurité et d'accessibilité. Lorsque le lieu et la salle de formation sont mis à disposition par le client, celui-ci s'engage à mettre à fournir une salle conforme à la réglementation en vigueur en matière de sécurité et d'accessibilité.
- **INDICATEURS DE SATISFACTION 2025** : taux de recommandation 100 %, note de satisfaction globale 9/10

MAJ 30/03/2026

EI UPTIMUM - Conseil, formation – Anita BARATHON-GUIBERT- 1 rue de Nantes -
85620 ROCHESERVIERE - Tél 06 75 27 32 70 – N° de Siret : 53419910400041 –
NAF 7022Z- Certificat QUALIOPi N° 540001
Déclaration d'activité NDA N° 52 85 02586 85 enregistrée auprès du Préfet de Région de Pays de la Loire
Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat -