

Écrans au travail : Bonnes pratiques et prévention des risques

Le 12/10/2026

OBJECTIFS DE LA FORMATION

À l'issue de la formation, le participant sera capable de mettre en œuvre les compétences suivantes :

- Comprendre les impacts des écrans sur la santé et le bien-être.
- Identifier les risques de la surexposition aux écrans.
- Adopter des bonnes pratiques pour limiter les effets négatifs.
- Optimiser l'utilisation des écrans pour plus de confort et de productivité.
- Promouvoir la déconnexion pour un meilleur équilibre vie professionnelle/vie personnelle.

CONTENU

AVANT LA FORMATION

- Entretien téléphonique avec le formateur afin de personnaliser votre formation.
- Le programme de formation ci-dessous pourra donc être modifié gratuitement en fonction de vos attentes.

Matin : Comprendre et prévenir les impacts des écrans au travail

- **Les effets des écrans sur la santé :**
 - Identifier les risques (fatigue visuelle, troubles musculo-squelettiques, stress).
 - Reconnaître les symptômes liés à une utilisation prolongée.
- **Adopter des bonnes pratiques pour prévenir les risques :**
 - Aménager son poste de travail pour un confort optimal.
 - Découvrir des exercices simples pour réduire la fatigue visuelle et physique.
 - Mettre en place des pauses actives pour limiter les effets négatifs.

Après-midi : Optimisation et sensibilisation à la déconnexion

- **Optimiser l'utilisation des écrans :**
 - Gérer le temps d'écran pour améliorer la productivité.
 - Utiliser des outils numériques pour réduire l'exposition inutile.
- **Sensibilisation à la déconnexion numérique :**
 - Comprendre l'importance de la déconnexion dans le cadre professionnel.
 - Mettre en place des stratégies pour équilibrer vie professionnelle et personnelle.
- **Étude de cas et échanges :**
 - Analyse de situations réelles au travail.
 - Partage de bonnes pratiques et retours d'expérience entre participants.

FIN DE LA FORMATION

- Débrief de la formation avec le formateur pour consolider vos connaissances.

PREREQUIS

CONTACTEZ
NOUS

Du Lundi au Vendredi
de 9h00 à 12h30 et de 13h30 à 17h00
Par téléphone au **05 31 60 07 07**
Par email : serviceclient@formasuite.fr
Responsable Pédagogique : Yannick Lacave

FORMASUITE
12 rue Courbet 82000 Montauban
SIRET : 842 016 594 00017
N° de déclaration d'activité :
76820087382



PUBLIC VISE

Tout public

- Formation individuelle ou collective (garantie à partir du premier inscrit)
- Formation assurée au sein de vos locaux ou dans une salle de formation dans la ville de votre choix
- Dates de votre choix sans surcoût
- Entretien téléphonique préalable avec notre formateur afin de personnaliser votre formation
- Inscription à réaliser 15 jours avant le démarrage de la formation
- Horaires : de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h
- Nombre de participants : de 1 à 20 participants (au delà nous consulter)
- Formation accessible à toutes personnes porteuses de handicap.
- Locaux adaptés.

DUREE

4 heures

PEDAGOGIE

Montée en compétence assurée par l'association d'un contenu théorique et pratique. Etude de cas concrets en rapport avec votre quotidien professionnel.

Moyens et supports pédagogiques :

- Remise d'un support pédagogique
- Echanges interactifs
- Intervention d'un formateur expert dans son domaine

Modalités d'évaluation et de suivi :

- Exercices corrigés, études de cas réels, mise en application concrète et utile
- Évaluation pour valider vos acquis en fin de formation
-

Profil du formateur :

- Chaque formation est sous la responsabilité du directeur pédagogique de l'organisme de formation.
- Le bon déroulement est assuré par le formateur désigné par l'organisme de formation.
- Formateur référent : M.Lacave Téléphone : 05 31 60 07 07

Une attestation de formation sera délivrée au stagiaire.

 **CONTACTEZ
NOUS****Du Lundi au Vendredi**

de 9h00 à 12h30 et de 13h30 à 17h00

Par téléphone au **05 31 60 07 07**Par email : serviceclient@formasuite.fr

Responsable Pédagogique : Yannick Lacave

FORMASUITE

12 rue Courbet 82000 Montauban

SIRET : 842 016 594 00017

N° de déclaration d'activité :

76820087382