MERCREDI 24 SEPTEMBRE 2025

www.obea.fr

BET10	1 jour(s)	Coût non défini

Ecran sans fatigue

OBJECTIFS

- Identifier les symptômes physiques, émotionnels et comportementaux du stress
- Repérer les signes de fatigue liés au travail sur écran
- Utiliser les techniques permettant de prévenir la fatigue devant écran

PUBLIC

Toute personne utilisant un écran plus de quatre heures par jour

PROGRAMME

1- Les principes de base d'organisation d'un poste informatique

- Analyse ergonomique des postes des participants
- Recherche des points forts et des points faibles de chaque poste
- Notions de confort personnel devant un écran

2- La fatigue devant écran

- Les causes liées à la posture
- Les causes liées au travail oculaire
- Les causes liées à la concentration mentale
- Les effets du blocage de la respiration

3- Expérimentation d'exercices servant à réguler le stress devant écran

- Exercices oculaires
- Travail sur la conscience de l'assise
- Travail sur la posture
- Exercices de concentration et de déconcentration
- Détente respiratoire
- Détente de la nuque et des épaules
- Relaxation assise
- Marche défatigante

4- Analyse de situations personnelles de stress et recherche de réponses alternatives

- Au niveau corporel
- Dans le soutien social
- Dans les modifications du cadre
- Dans les modifications de la façon d'appréhender les situations

TOUTES LES SESSIONS