QUALITÉ DE VIE PERSONNELLE
ET PROFESSIONNELLE

LES BONS GESTES DE LA VIE QUOTIDIENNE

photo non contractuelle

ÉVITER LE MAL DE DOS AU QUOTIDIEN

SUPPORT DE FORMATION

E-LEARNING

FICTIS PREVENTION

- **Support :** E-learning
- **Durée :** 15 minutes
- **Tarif :** Nous consulter

Plus d'informations au 02.41.20.06.20

RATP

espace santé

Réalisé en partenariat avec le service médical de la RATP

Généralités

De nombreuses personnes souffrent de **mal de dos**.

Les torticolis, les lumbagos..., dus au ménage, au bricolage ou encore à la conduite automobile sont bien connus.

Et pourtant, d'autres gestes quotidiens, plus surprenants, sont néfastes pour le dos !

Ainsi, l'apprenant découvre que même les moments de détente, les gestes anodins comme s'habiller, mettre ses chaussures, faire ses courses au supermarché, peuvent s'avérer délétères pour sa colonne vertébrale.

Les nombreux cas traités dans ce module permettent à l'apprenant de prendre conscience des effets négatifs de son mode de vie (stress, sédentarité, gestes inadaptés...) sur son dos. Les conseils illustrés et filmés facilitent l'assimilation des informations et aident, si besoin, à changer les mauvaises habitudes.

Public

Ce module s'adresse à toute personne qui souhaite comprendre l'apparition du mal de dos et savoir comment l'éviter.

Objectifs de la formation

Cette formation à distance a pour objectif de se familiariser avec :

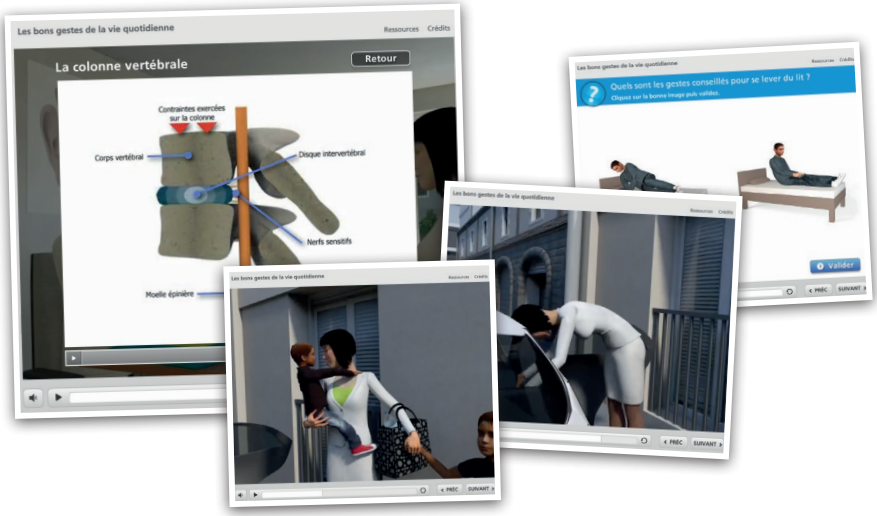
- les origines du mal de dos ;
- les gestes et postures à adopter ou à éviter dans une perspective d'économie d'efforts.

Contenu du module

Partie 1 : Sensibilisation

Introduction
Chapitre 1 : Audrey
Chapitre 2 : Notions pour comprendre
Chapitre 3 : Patrick
Chapitre 4 : Qu'obersons-nous ?
Chapitre 5 : Tranches de vie
Chapitre 6 : Flash information
Chapitre 7 : Tests
Chapitre 8 : Audrey et Patrick

La sensibilisation est complétée par un document de synthèse à télécharger. L'apprenant pourra consulter ce document dès que nécessaire.



Partie 2 : Évaluation (via QCM)

À l'issue de la sensibilisation, l'apprenant est évalué. L'analyse des résultats obtenus permet, quand il y a lieu, de mettre en place les mesures correctives adaptées.

Média

Ce module de formation est constitué d'animations multimédia :
vidéo, photographies, 2D / 3D.

Mode d'utilisation

Formez vos apprenants via une plateforme de formation à distance.

Ce module e-learning peut être :

- installé sur la plateforme e-learning mise à disposition par Fictis Prévention ;
- installé sur votre plateforme e-learning.

Personnalisation du module

Ce module est personnalisable sur le fond et/ou sur la forme,

Nous pouvons intégrer :

- vos spécificités propres ;
- votre charte graphique.

Produits connexes

Ce produit existe aussi en clé USB.

Thèmes traités par Fictis Prévention :

- Sécurité générale
- Management de la Sécurité
- Equilibre vie professionnelle - vie personnelle
- Risque incendie
- Troubles musculo-squelettiques
- Risque électrique
- Levage / Manutention / Machines
- Risque routier
- Risque chimique / CMR / Amiante
- Risques psychosociaux et qualité de vie au travail
- Risque biologique
- Développement durable
- Sûreté

FICTIS PREVENTION

Tél. : 02.41.20.06.20
Fax : 02.41.48.12.56
E-mail : contact@fictis-prevention.com