

Le travail sur écran: vaincre la fatigue visuelle

DESCRIPTION:

Maux de tête et picotements des yeux sont le lot quotidien de nombreux salariés travaillant sur écran. Cette fatique visuelle causée par l'écran n'est pas une fatalité.

DURÉE: 1 demi-journée - 3,50h.

PRÉ-REQUIS: Aucun

OBJECTIFS: Apprendre à maîtriser et diminuer votre fatigue visuelle.

PUBLIC: Tout public

ACCESSIBILITÉ:

 L'accessibilité au centre de formation ACKWARE, permet aux personnes handicapées de circuler avec la plus grande autonomie possible, d'accéder aux locaux et équipements, d'utiliser les équipements et les prestations, de se repérer et de communiquer. L'accès concerne tout type de handicap (moteur, visuel, auditif, mental...).

ANIMATION: PRESENTIEL OU CLASSES À DISTANCE

CLASSES À DISTANCE:

- A l'aide d'un logiciel comme Teams, Skype, Zoom etc...un micro et éventuellement une caméra pour l'apprenant.
- Suivez une formation en temps réel et entièrement à distance. Lors de la classe en ligne les apprenants interagissent et communiquent entre eux et avec le formateur.
- Les classes à distance sont organisées en Inter-Entreprises comme en Intra-Entreprise.

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES:

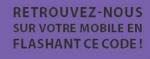
- Réflexions de groupe et apports théoriques du formateur
- Travail d'échange avec les participants sous la forme de brainstorming
- Auto diagnostic du stagiaire : Bilan des points forts et repérage des points faibles.
- Utilisation de cas concrets issus de l'expérience professionnelle
- Validation des acquis par des questionnaires, des tests d'évaluations, des mises en situation et des jeux pédagogiques. Remise d'un support pédagogique eloppement Personnel - Santé

SUIVIET EVALUATION

Evaluation de la formation par les participants et remise d'une certification ou d'une attestation de fin de formation à chaque apprenant.



ACKWARE VOUS ACCOMPAGNE DANS TOUS VOS PROJETS DE FORMATION ET VOUS APPORTE SON EXPERTISE POUR VOTRE TOTALE SATISFACTION





PROGRAMME PÉDAGOGIQUE



Le travail sur écran: vaincre la fatigue visuelle

Conséquences du travail sur écran

Les signes d'inconfort au poste de travail

La fatigue visuelle devant un écran

Fonctionnement du système visuel

Accommodation et adaptation à la lumière

Muscles des globes oculaires

Ecran et la santé de vos yeux

Améliorer le confort devant l'écran

Bonne utilisation de l'écran

Centre de formation Informatique - Développement Personnel - Santé

Date: 02/07/2020