

## 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 fatigue 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

### SUIVI ET 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



## **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**

Ackware  
Centre de formation  
Informatique - Développement Personnel - Santé