

# TMS – Travail sur ordinateur et smartphone

Activité physique et TMS



**Modalité**  
E-learning



**Public :**  
Tous les salariés



**Durée :**  
20 min



## Les objectifs clés

Sensibiliser les collaborateurs aux TMS liés à l'utilisation des outils numériques (ordinateur, tablette, smartphone).

Identifier les erreurs posturales et les corriger.

Apprendre les principes de base pour maintenir une bonne posture assise et debout dans tous les environnements.

## Contenu de la formation

- Objectifs de la formation
- Définition des TMS
- Position assise avec plan de travail
- Position assise sans plan de travail
- Debout avec et sans plan de travail

- Gestes et postures en voiture
- Les bonnes postures
- Conclusion
- Quiz d'évaluation final

# Les atouts **pédagogiques** de nos E-learning

Interactivité avancée

Autonomie et flexibilité

Contenu Rich Media

Exercices et évaluations

## Choisissez le mode de déploiement **adapté à vos contraintes et installations**

### En ligne sur EPrev

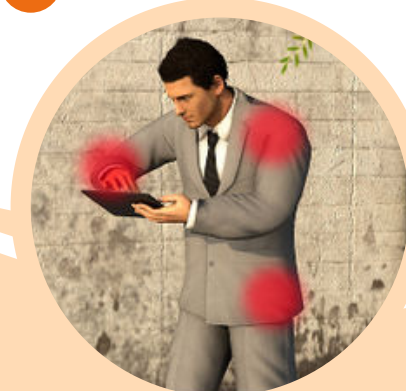
Profitez d'une plateforme adaptable à tout appareil. Où que vous soyez, notre contenu est toujours à portée de main.

### En ligne sur votre LMS

Notre contenu, conforme au standard SCORM, est prêt à être intégré à n'importe quelle plateforme LMS.

### Autoformation Hors-ligne

Le module est téléchargé en amont sur un ordinateur ou un réseau local pour une utilisation sans internet.



## Une équipe à votre écoute



[www.2jprocess.com](http://www.2jprocess.com)



+33 (0)4 42 90 80 06



[contact@2jprocess.com](mailto:contact@2jprocess.com)

