

PUBLICS :

Tout public

PRE-REQUIS :

Aucun

OBJECTIFS :

Mieux identifier la fatigue oculaire et savoir quelles actions mettre en place pour la diminuer

DUREE :

0.5 jour soit 3h30 heures

Lieu d'animation : sur site client ou dans nos locaux à Mérignies

METHODES :

Toutes les méthodes pédagogiques sont utilisées (Affirmative, Interrogative, Démonstrative et Applicative) pour mettre en place une interaction avec les participants et favoriser l'assimilation des notions.

VALIDATION :

QCM de validation finale

TYPE D'ACTION :

Acquisition et entretien de connaissances – Formation Initiation

PROGRAMME :

Pour les porteurs de lentilles et pour votre confort lors des exercices, il est préférable, pour cette séance, de vous munir de vos lunettes.

SAVOIR IDENTIFIER LES SIGNES D'UNE FATIGUE VISUELLE :

- Savoir identifier ses propres signes de fatigues visuelles
- Les autres signes

QUELS SONT LES METERS A RISQUES ? OU LES ACTIVITES PERSONNELLES ?**IDENTIFIER LES CONSEQUENCES ET LES RISQUES**

- Les différentes douleurs possibles : maux de tête, cervicales, dos, ...
- Les différents troubles : Musculo squelettiques, la concentration, l'humeur, le sommeil ...

COMPRENDRE LES BASES DU FONCTIONNEMENT DES YEUX :

- Le rôle du cristallin, des muscles et de la rétine
- La convergence

QUELLES ACTIONS SONT POSSIBLES POUR DIMINUER LA FATIGUE ?

- Le poste de travail
- La luminosité
- La posture
- Les autres actions possibles

APPROPRIATION D'OUTILS :

- Yoga des yeux
- Les pauses mentales

Toutes les notions seront appréhendées à travers des cas pratiques avec la possibilité de les appliquer sur vos fichiers professionnels durant la dernière journée de formation.

- QCM complété par les stagiaires
- Correction apportée en groupe
- Remplissage de l'enquête de satisfaction

Modalités de déroulement et moyens pédagogiques :

- Evaluation au préalable des participants avec recueil des difficultés rencontrés
- Formation en présentiel avec un formateur expert sur site client ou dans nos locaux (mentionné sur la convention)