

**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)