



# Accompagnement individuel Gestes et Postures Travail sur écran

Durée : pour chaque salarié, 10 minutes  
individuelles par semaine pendant  
6 semaines en visioconférence

## PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne – sans aucune restriction, y compris les personnes en situation de handicap\* – dont la santé physique peut être impactée par le travail.  
Cette formation peut être dispensée aux salariés au bureau ou en télétravail.

## OBJECTIFS

Comprendre et agir contre les risques de TMS.  
Apprendre à utiliser les gestes et postures adaptés aux contraintes réelles.  
Apprendre à les utiliser au quotidien.

## PROGRAMME

Parcours de prévention personnalisé en lien direct avec le travail des stagiaires.  
Apprentissage par répétition et sur un temps long.  
Ancrage de nouvelles habitudes.

## SUPPORTS PÉDAGOGIQUES

Abonnement d'un an à l'appliZC permettant de retrouver ses conseils personnalisés et de suivre sa progression individuelle.  
Réalisation de vidéos pédagogiques à la demande.

## INTERVENANTS

Ergonome, coach sport-santé et consultant ZC Santé.

## VALIDATION

Validation hebdomadaire des acquis lors de l'échange avec le coach.

## COMMENT FINANCER CETTE FORMATION

[Financement formations ZC Santé](#)

## TARIF

6 semaines : 195€ H.T. par salarié  
6 semaines + 3 mois : 295€ H.T. par salarié

**PP ELIGIBLE AU PASSEPORT DE PREVENTION | CATEGORIE 3**

Ecrans de visualisation (art. R.4542-16 Code du travail)



### FORMAT

Suivi individuel  
en visioconférence



### PRÉREQUIS

Aucun



### EFFECTIFS

À partir d'un salarié.  
Accompagnement  
d'équipes entières ou  
sur base de volontariat.



### MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

Formation possible à  
tout moment de l'année  
à compter de la  
signature du devis

Mise à jour : Septembre 2026

Pour plus d'informations et pour un devis personnalisé :

✉ [contact@zcsante.com](mailto:contact@zcsante.com)

☎ 06 76 29 51 01

**zc**santé