



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



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 : 30 juin 2025

Pour plus d'informations et pour un devis personnalisé :

✉ contact@zcsante.com

☎ 06 76 29 51 01

zcsanté