

Utilisation et détox des écrans / postures au travail

Financement

Formation professionnelle continue
Non conventionnée / sans dispositif

Organisme responsable et contact

FORMAPACK
SPANNEUT Louis
05.32.58.32.12
contact@formapack.info

Accès à la formation

Publics visés :

Demandeur d'emploi
Jeune de moins de 26 ans
Personne handicapée
Salarié(e)
Actif(ve) non salarié(e)

Sélection :

Entretien

Niveau d'entrée requis :

Sans niveau spécifique

Conditions d'accès :

Entretien.

Prérequis pédagogiques :

Non renseigné

Contrat de professionnalisation possible ?

Non

Objectif de la formation

sensibiliser les participants à une utilisation saine des écrans et à adopter des postures appropriées au travail

Contenu et modalités d'organisation

Introduction aux écrans : Impact sur la santé physique et mentale. Les signes de surutilisation des écrans et leurs conséquences. Techniques de gestion du temps et de l'attention pour réduire la dépendance aux écrans.

Durées de la formation

Parcours de formation personnalisable ? **Oui** Type de parcours **Mixte**

Validation(s) Visée(s)

> Attestation de fin de formation

Et après ?

Suite de parcours

Avoir une utilisation saine des écrans et adopter des postures appropriées au travail

Calendrier des sessions

Numéro Carif	Dates de formation	Ville	Organisme de formation	Type d'entrée	CPF	Modalités
00522577	du 04/11/2024 au 31/12/2025	(64)	FORMAPACK		Non éligible	