

Inforum 20 mai 2021 — Maude Roland, ergonome Europ.

Le travail sur écran :

Pauses actives



Objectif de l'intervention :

- Vous donnez quelques « clés » pour dynamiser vos journées...

Défi à relever pour cette intervention :

- Le faire en 30 minutes... et en une seule session...

Options retenues :

- Peu de « blabla » introductif
- Vous faire réaliser des exercices avec moi en privilégiant la qualité à la quantité !
- Mixer des exercices de mobilisation / stretching / renforcement doux, ...  
pour que vous puissiez puiser dans ces exercices selon vos besoins



# Programme du webinaire



**Brève introduction :**  
**les « TMS »**  
**Vu ce matin**

**Aménagement**  
**ergonomique du poste**  
**Vu ce matin**

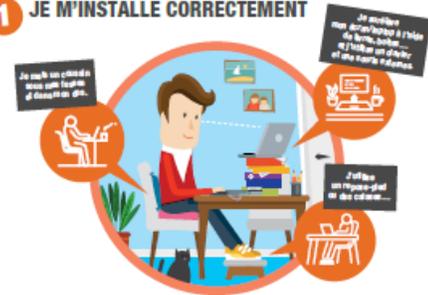
**Pauses actives :**  
**Nous y sommes !!**



Dynamiser sa journée

TRUCS ET ASTUCES  
**POUR UNE BONNE INSTALLATION AU DOMICILE,  
 SANS DOULEUR ET SANS STRESS !**

**1 JE M'INSTALLE CORRECTEMENT**



**2 JE FAIS EN SORTE DE NE PAS ÊTRE ÉBLOUI ET JE REPOSE MES YEUX**



**3 J'ANTICIPE ET PLANIFIE LE TRAVAIL À FAIRE**



**4 JE GARDE LE CONTACT AVEC MON ENTREPRISE**



**5 J'ALTERNE MES POSTURES**



**6 JE BOUGE RÉGULIÈREMENT**

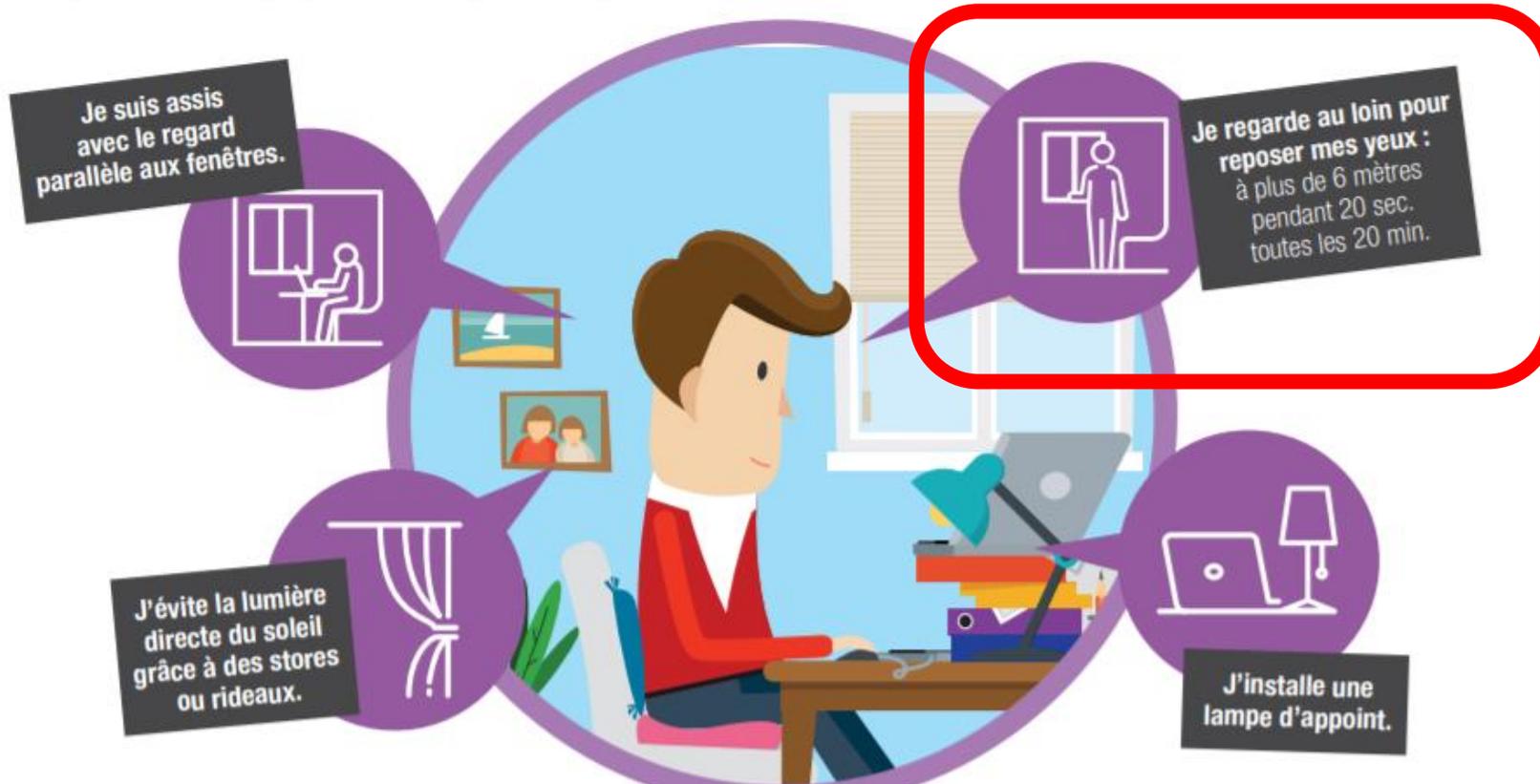


BON TRAVAIL !



www.cesi.be

## 2 JE FAIS EN SORTE DE NE PAS ÊTRE ÉBLOUI ET JE REPOSE MES YEUX



# 5 J'ALTERNE MES POSTURES



## 6 JE BOUGE RÉGULIÈREMENT

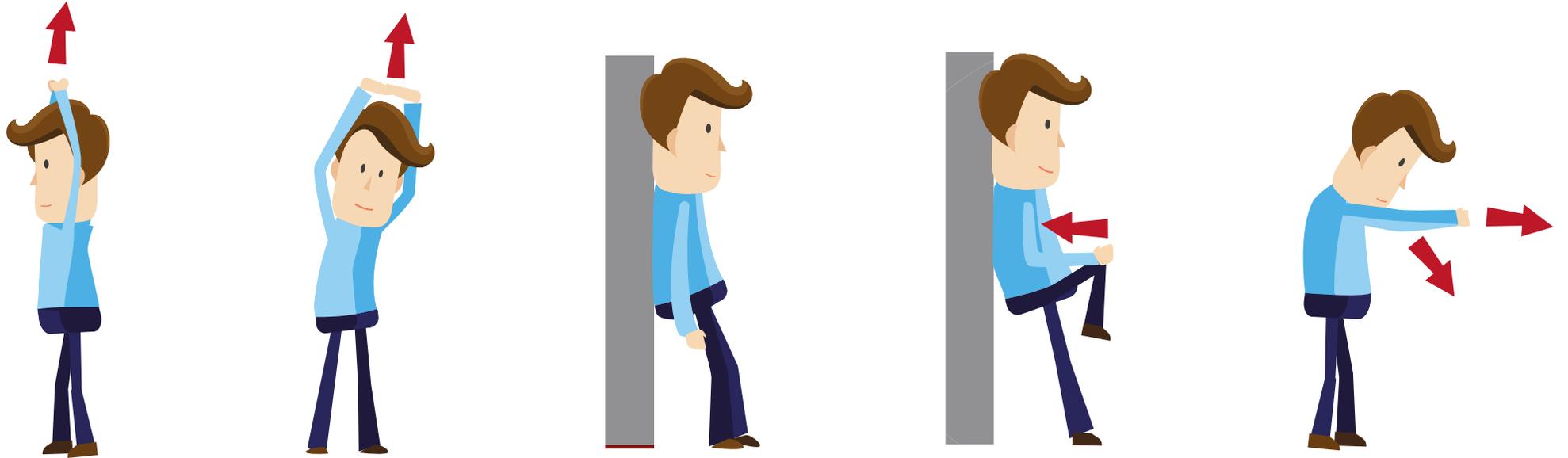
Je fais des pauses  
régulièrement.



Je fais des exercices  
de stretching.



Je sors faire  
un tour à midi.







CESI asbl  
Bien-être au travail

Contactez-nous au 02 771 00 25  
[gestiondesrisques@cesi.be](mailto:gestiondesrisques@cesi.be)  
[commercial@cesi.be](mailto:commercial@cesi.be)



[www.cesi.be](http://www.cesi.be)