

CATALOGUE 2026-2027

Formations & Prévention pour le travail sur écran et le poste de travail.

Prévenir les TMS • Aménager le poste • Bouger au quotidien

EXPERTISE FORMATION & PRÉVENTION

ERGONOMIE • POSTE DE TRAVAIL • TMS • QVCT

Des formations conçues pour les équipes de bureau, d'informatique et de télétravail.

NOTRE APPROCHE

Partir du poste réel. Installer de bonnes habitudes durablement.

Nos interventions sont centrées sur l'ergonomie du poste de travail, la prévention des TMS et la qualité de vie au travail. La pédagogie s'appuie sur les postes, les écrans et les habitudes réellement observés chez les salariés.

01

Analyser

Observer le poste, les équipements, les postures et les temps passés devant l'écran.

02

Expérimenter

Régler son propre poste, tester des postures et des mouvements simples.

03

Transférer

Repartir avec des ajustements concrets et des routines à garder au quotidien.

UNE EXPERTISE COMPLÉMENTAIRE

Près de 20 ans d'expérience en ostéopathie enrichissent l'analyse du corps humain et des TMS. Cette compétence complète notre expertise de formation sans en constituer le positionnement principal.

Des formats adaptés aux équipes de bureau.

01

Régler son poste,
protéger son dos

3 h 30

02

Bouger au bureau :
micro-pauses et
étirements

1 h à 1 h 30

03

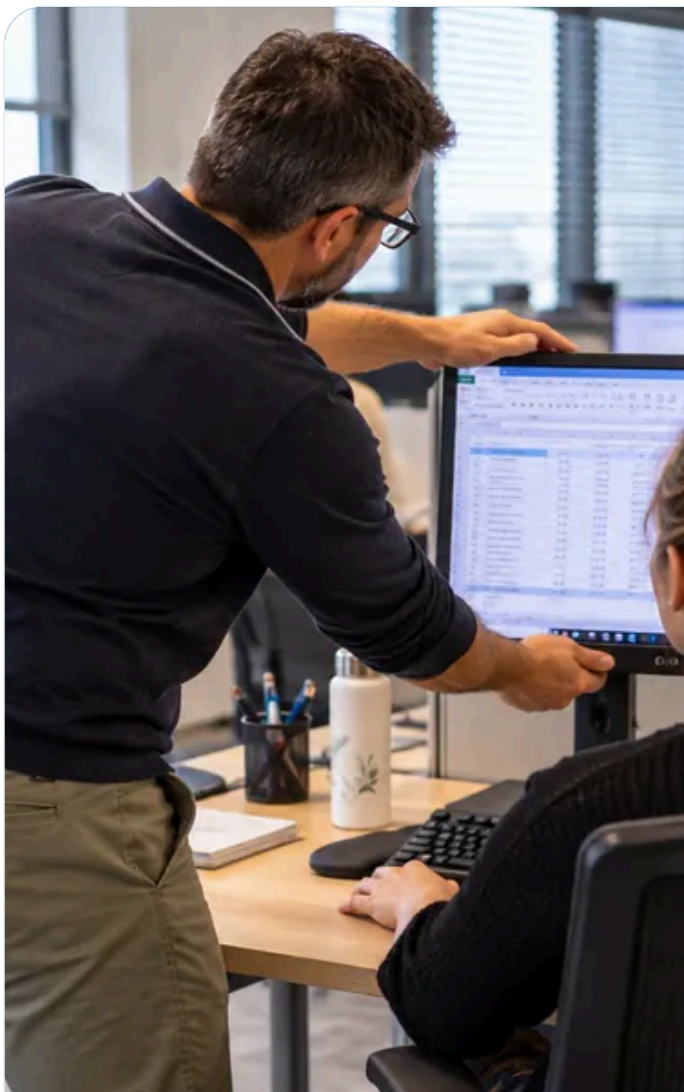
Télétravail : aménager
son poste à domicile

2 h

04

Référent ergonomie
du poste de travail

7 h



01

ERGONOMIE DU POSTE DE TRAVAIL

Régler son poste, protéger son dos

Une session pratique pour régler son poste de travail sur écran selon sa morphologie et son activité, et réduire les contraintes sur la nuque, les épaules, les poignets et le dos.

[En savoir plus sur l'ergonomie du poste de travail →](#)

DURÉE

3 h 30

PUBLIC

Salariés travaillant sur écran : équipes informatiques, support, administratif, managers

OBJECTIFS

- Régler son poste de travail sur écran selon sa morphologie et son activité.
- Repérer les postures et contraintes de sa journée de travail.
- Organiser son espace de travail et ses pauses.

AU PROGRAMME

- Régler siège, bureau, écran, clavier et souris selon sa morphologie.
- Repérer les postures et les contraintes de sa journée de travail.
- Organiser son espace de travail et ses temps de pause.
- Repartir avec un plan d'ajustement personnel de son poste.

PRÉREQUIS

Aucun.

MÉTHODES MOBILISÉES

Apports courts, réglages pratiques sur votre propre poste, mises en situation et essais de postures.

ÉVALUATION

QCM avant et après la formation, plan d'ajustement personnel du poste.

TARIF

Sur devis.

ACCÈS & ACCESSIBILITÉ

Formation sur demande, dans vos locaux. Délai d'accès : 1 mois.
Accessible aux personnes en situation de handicap, avec adaptation possible : référent handicap, Sébastien Caïs.

Bouger au bureau : micro-pauses et étirements

Un atelier court et accessible à tous pour intégrer le mouvement dans la journée de travail, sans quitter son poste.

DURÉE**1 h à 1 h 30****PUBLIC**

Équipes de bureau, télétravailleurs, managers

OBJECTIFS

- Réaliser des micro-pauses et mobilisations douces au poste.
- Pratiquer des étirements ciblés.
- Intégrer le mouvement dans sa journée de travail.

AU PROGRAMME

- Micro-pauses et mobilisations douces à réaliser au poste.
- Étirements ciblés : nuque, épaules, poignets, dos et jambes.
- Routines simples pour alterner les positions et limiter la sédentarité.

ATELIER MOUVEMENT

Bouger au bureau**PRÉREQUIS**

Aucun.

MÉTHODES MOBILISÉES

Atelier pratique : démonstrations et réalisation guidée des mouvements au poste.

ÉVALUATION

Retour des participants en fin d'atelier, observation des mouvements.

TARIF

Sur devis.

ACCÈS & ACCESSIBILITÉ

Formation sur demande, dans vos locaux. Délai d'accès : 1 mois.
Accessible aux personnes en situation de handicap, avec adaptation possible : référent handicap, Sébastien Caïs.

03

TÉLÉTRAVAIL Télétravail

03

TÉLÉTRAVAIL

Télétravail : aménager son poste à domicile

Des repères concrets pour installer un poste de travail confortable à domicile, avec le matériel dont on dispose.

DURÉE

2 h

PUBLIC

Salariés en télétravail, régulier ou occasionnel

OBJECTIFS

- Aménager un poste de travail à domicile avec le matériel disponible.
- Régler siège, hauteur d'écran, ordinateur portable et accessoires.
- Alternier positions et activités au fil de la journée.

AU PROGRAMME

- Aménager un espace de travail à domicile avec le matériel disponible.
- Régler siège, hauteur d'écran, ordinateur portable et accessoires.
- Alternier positions et activités au fil de la journée.

PRÉREQUIS

Aucun.

MÉTHODES MOBILISÉES

Apports courts, exemples d'aménagements, mises en situation sur le matériel dont dispose chacun.

ÉVALUATION

QCM avant et après la formation.

TARIF

Sur devis.

ACCÈS & ACCESSIBILITÉ

Formation sur demande, dans vos locaux. Délai d'accès : 1 mois.
Accessible aux personnes en situation de handicap, avec adaptation possible : référent handicap, Sébastien Caïs.

Référent ergonomie du poste de travail

Une journée pour devenir le relais de prévention de son équipe : savoir observer un poste, proposer des ajustements simples et faire remonter les besoins.

DURÉE

7 h

PUBLIC

Référents, managers, QSE, RH, services généraux et informatique

OBJECTIFS

- Se positionner comme relais de prévention auprès de ses collègues.
- Observer un poste et repérer ses contraintes avec une grille.
- Proposer et prioriser des ajustements, et les faire remonter dans la démarche QVCT et le DUERP.

AU PROGRAMME

- Se positionner comme relais de prévention auprès de ses collègues.
- Observer un poste de travail et repérer les contraintes avec une grille simple.
- Proposer des ajustements et les prioriser.
- Faire remonter les besoins dans la démarche QVCT et le DUERP.

PRÉREQUIS

Aucun.

MÉTHODES MOBILISÉES

Apports théoriques, observation de postes, ateliers pratiques et mises en situation.

ÉVALUATION

QCM avant et après la formation, exercice d'observation d'un poste.

TARIF

Sur devis.

ACCÈS & ACCESSIBILITÉ

Formation sur demande, dans vos locaux. Délai d'accès : 1 mois.
Accessible aux personnes en situation de handicap, avec adaptation possible : référent handicap, Sébastien Caïs.



UNE OFFRE SUR MESURE

Échangeons sur les besoins de vos équipes.

Ateliers courts, formations, diagnostic des postes et plan d'action alimentant le DUERP et la démarche QVCT : chaque intervention est construite à partir de vos situations de travail.

01

Cadrage des besoins

02

Adaptation au terrain

03

Formation pratique

04

Transfert dans les équipes



CONTACT

Sébastien Caïs

careatwork1@gmail.com

Délai d'accès à la formation : 1 mois

Référent handicap : Sébastien Caïs

Nos expertises

Catalogues 2026-2027

Contact

Interventions partout en France

OC Ostéo Prévention Entreprise™ · Catalogue 2026-2027

CARE AT WORK · Organisme de formation · NDA 84010232001

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 84010232001 auprès du préfet de la région Auvergne-Rhône-Alpes (cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État).

Certaines images de ce site sont des illustrations générées par intelligence artificielle.