

# Le bien-être des yeux devant l'écran

Référence :  
SEC129

Catégories :  
**SECURITE**

Sous-catégories: **Santé**

LANGUE(S) :



EN FR

DURÉE :

3 HEURE(S)

ORGANISME DE FORMATION :

WELLBEING AT WORK

## OBJECTIFS

Identifier les moments de difficulté pour les yeux devant l'écran

Explorer les techniques naturelles de bien-être des yeux

Pratiquer les techniques de bien-être des yeux et voir clair naturellement

### Personnes concernées :

Travailleurs devant un écran

## CONTENU

Identifier les moments de difficulté pour les yeux devant l'écran

Identifier les postures et comportements à risques

Explorer les techniques de bien-être pour les yeux

Combattre la fatigue oculaire

Déduire la théorie après la pratique

## PÉDAGOGIE

Exposé théorique, illustrations pratiques, échanges d'expériences

## PRÉREQUIS

Il n'y a pas de prérequis pour cette formation

*Cette formation est disponible en formule intra-entreprise*