



olympé

Ergonomie de bureau

Les secrets d'une posture sans blessure

Vous souffrez de maux de dos? Vous avez des douleurs aux épaules? Travailler assis n'est pas sans risque! En étant assis longtemps devant votre ordinateur, il se peut que votre poste de travail devienne inconfortable.

En assistant à cette conférence, vous en apprendrez plus sur :

- Principales blessures
- Ajustement ergonomique
- Stations de travail alternatives
- Posture active
- Micropauses et exercices préventifs

Découvrez des trucs pour ajuster votre poste de travail afin de vous sentir bien, tout au long de la journée !



Durée
1 heure



Animateur
Professionnel de
la santé Olympé

www.olympé.com

Pour plus de trucs et conseils, suivez-nous!   

olympé@olympé.com | 1877 325-4472