

MODULE DE FORMATION EN E-LEARNING

Public

Ce module s'adresse à toute personne qui souhaite comprendre l'apparition du mal de dos et savoir comment l'éviter.

Prérequis

- Ordinateur / tablette / smartphone
- Navigateur Internet (Windows/Mac)
- Nos modules sont développés en HTML5. Mise à disposition sur demande d'une version Flash. (Technologie non maintenue par les navigateurs récents.)

Objectifs de la formation

Cette formation à distance a pour objectif de se familiariser avec :

- les origines du mal de dos ;
- les gestes et postures à adopter ou à éviter dans une perspective d'économie d'efforts.

Média

Ce module est constitué d'animations multimédia : vidéo, 2D / 3D, photographies.

Durée : 15 minutes

Tarif : nous consulter*

Généralités

De nombreuses personnes souffrent de mal de dos. Les torticolis, les lumbagos..., dus au ménage, au bricolage ou encore à la conduite automobile sont bien connus.

Et pourtant, d'autres gestes quotidiens, plus surprenants, sont néfastes pour le dos ! Ainsi, l'apprenant découvre que même les moments de détente, les gestes anodins comme s'habiller, mettre ses chaussures, faire ses courses au supermarché, peuvent s'avérer délétères pour sa colonne vertébrale. Les nombreux cas traités dans ce module permettent à l'apprenant de prendre conscience des effets négatifs de son mode de vie (stress, sédentarité, gestes inadaptés...) sur son dos. Les conseils illustrés et filmés facilitent l'assimilation des informations et aident, si besoin, à changer les mauvaises habitudes.

Ce module est sous-titré pour les sourds et malentendants



Contenu du Module

Partie 1 : Formation

- Chapitre 1 : Audrey
- Chapitre 2 : Notions pour comprendre
- Chapitre 3 : Patrick
- Chapitre 4 : Qu'observons-nous ?
- Chapitre 5 : Tranches de vie
- Chapitre 6 : Flash information
- Chapitre 7 : Tests
- Chapitre 8 : Audrey et Patrick du sommeil

Partie 2 : Évaluation

À l'issue de chaque chapitre, la formation est complétée par une synthèse de l'essentiel à retenir. Ensuite l'apprenant est évalué.

Dispositif de suivi de l'exécution des résultats

- Évaluation notée des résultats de la formation
- Évaluation de satisfaction de la formation
- Attestation de formation si les compétences sont validées.