



Gestes et postures : travail sur écran

1 jour(s) - 7,00 heure(s)

Programme de formation

Public visé

Collaborateurs concernés par le travail sur écran

Pré-requis

Aucun

Objectifs pédagogiques

- Identifier les risques liés au travail sur écran et à l'ergonomie du poste de travail
- Aménager son poste de travail afin de diminuer les risques d'accidents du travail et de maladies professionnelles

Description / Contenu

Comprendre le fonctionnement du corps humain pour mieux adapter ses postures

- Rappel des notions d'anatomie, de physiologie et de pathologie
- Comprendre la charge musculaire statique
- Identifier et prévenir les troubles musculosquelettiques liés au travail sur écran (TMS)
- Appréhender la notion de fatigue physique, musculaire et articulaire

Savoir adopter une bonne posture de travail sur écran

- Généralités sur les effets et les signes de fatigue liés au travail sur écran
- Savoir réaliser un aménagement du poste de travail sur écran : les bonnes postures
- Savoir régler la position de l'écran
- Savoir assurer le réglage de son fauteuil
- Savoir positionner son clavier et de sa souris

- Régler efficacement le positionnement dans le bureau et l'éclairage de son poste de travail

Modalités pédagogiques

Formation animée en présentiel

2 groupes de 6 personnes maximum par jour / 3h30 par groupe.

Horaires : A définir ensemble

Moyens et supports pédagogiques

Alternance entre théorie et pratique.

Modalités d'évaluation et de suivi

Qu'il s'agisse de classe virtuelle ou présentielle, des évaluations jalonnent la formation : tests réguliers des connaissances, cas pratiques, ou validation par une certification à l'issue de l'action par les stagiaires, au regard des objectifs visés

Accessibilité

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap.

Afin de nous permettre d'organiser le déroulement de la formation dans les meilleures conditions possibles, contactez-nous.
Un entretien avec notre référent handicap pourra être programmé afin d'identifier les besoins et aménagement nécessaires.

Délai d'accès

- Pour les formations intra : Les modalités et délais d'accès sont à valider lors d'un entretien téléphonique préalable et selon disponibilités respectives.
- Pour les formations inter : Selon notre calendrier d'inter-entreprises