



Formation à distance

Travail sur écran : améliorer son poste de travail

Objectif :

Sensibiliser les stagiaires à l'ergonomie des postes de travail assis, apporter des recommandations sur les différents éléments physiques composant le poste de travail, et proposer des améliorations sur les postures à adopter.

Programme :

Théorie et conseil pratique (2h) :

- ⇒ Introduction et généralités sur l'ergonomie
- ⇒ Analyse des différentes composantes d'un poste de travail informatique (ambiances physiques, etc...)
- ⇒ Notions d'anatomie et de biomécanique humaine (TMS, syndrome du canal carpien, pathologies discales)
- ⇒ Effets de l'activité statique devant un écran sur la santé
- ⇒ Les normes ergonomiques et recommandations préconisées
 - ◆ L'écran
 - ◆ Le clavier
 - ◆ Le siège
 - ◆ La table de travail
 - ◆ L'assise au bureau
 - ◆ La prévention des TMS ...
- ⇒ Effets de l'activité statique en situation exceptionnelle
- ⇒ Réglage des postes par les stagiaires en fonction de leur installation
- ⇒ Proposition d'exercices d'étirements pour diminuer la sédentarité.

Durée	Nombre de participants	Personnel concerné	Intervenant	Type de formation	Prix
2h	6 à 10 maximum	Employés dans le secteur tertiaire pratiquant du télétravail ou le travail à distance	Un ergonomiste	Classe virtuelle	800 € HT par groupe, soit 80 € HT par stagiaire pour un groupe de 10 personnes