



## 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