



Accessibilité  
handicap

## Formation Action

### Travail sur écran : améliorer son poste de travail

#### Objectif :

- ✓ Identifier les pathologies liées au travail sur écran
- ✓ Appliquer les recommandations ergonomiques en terme de réglage au poste de travail
- ✓ Être capable d'analyser les différents éléments physiques de son environnement de travail

#### Programme :

##### Théorie (1h) :

- ⇒ 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
- ⇒ 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 ...

##### Pratique (3h) :

- ⇒ Mise en situation des stagiaires
- ⇒ Réglage des postes par les stagiaires
- ⇒ Activités physiques de compensation : démonstration d'exercices d'échauffement, renforcement musculaire, étirements.

#### Modalités pédagogiques :

- ✓ Formation en présentiel
- ✓ Support de formation PowerPoint
- ✓ Vidéos
- ✓ Quiz
- ✓ Ateliers de mise en pratique

#### Modalités d'évaluation des acquis :

- ✓ Évaluation sur le terrain par la mise en pratique des réglages au poste de travail
- ✓ Évaluation individuelle (QCM)

| Durée       | Nombre de participants | Prérequis   | Personnel concerné                 | Intervenant | Type de formation | Prix   |
|-------------|------------------------|---|------------------------------------|-------------|-------------------|--|
| 1/2 journée | 10 maximum             | Aucun prérequis n'est nécessaire pour participer à la formation | Employés dans le secteur tertiaire | Un ergonome | Intra-entreprise  | 800 € HT par groupe, soit 80 € HT par stagiaire pour un groupe de 10 personnes |