



## - Classe virtuelle - Ergonomie au poste de travail adaptée à vos métiers



Accessibilité  
handicap

### Objectif :

- ✓ Connaître les différentes pathologies liées à l'activité physique de travail (articulaires/discales/TMS)
- ✓ Être capable de réaliser les techniques de manutention en fonction des postes de travail

### Programme :

#### **Théorie :**

Tour de table pour connaître les services des stagiaires

- ⇒ Introduction et généralités
  - ◆ Définition de l'ergonomie
  - ◆ Objectifs de l'ergonomie
- ⇒ Les situations de travail
  - ◆ Ambiances physiques de travail
  - ◆ Pathologies articulaires, TMS et discales
  - ◆ Manutention
- ⇒ Comment agir pour la prévention de ces risques (pour ne pas se blesser)
  - ◆ Bons comportements
  - ◆ Respect des règles de sécurité

#### **Pratique :**

- ⇒ Séance d'échauffement

#### **Modalités pédagogiques :**

- ✓ Formation en distanciel
- ✓ Support de formation PowerPoint
- ✓ Vidéos
- ✓ Quizz

#### **Modalités d'évaluation des acquis :**

- ✓ Évaluation

*Elodie*  
Référente ergonomie



*Elisa*  
Ergonome



*Éléonore*  
Ergonome



*Nicolas*  
Ergonome



Durée	Nombre de participants	Prérequis	Personnel concerné	Intervenant	Type de formation	Prix
3 à 4h	8 à 10 max	Aucun prérequis n'est nécessaire pour participer à la formation	Employés ayant un poste de travail à manutention manuelle et travail répétitif	Un ergonome	Intra-entreprise Classe virtuelle <b>zoom</b>	800€ HT par groupe, soit 80 € HT par stagiaire pour un groupe de 10 personnes