



Accessibilité
handicap

Travail sur écran : améliorer son poste de travail (Classe virtuelle)

Objectif :

- ✓ Identifier les pathologies liées au travail sur écran

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.

Modalités pédagogiques :

- ✓ Formation en classe virtuelle
- ✓ Support de formation PowerPoint
- ✓ Plateforme de visioconférence
- ✓ Quiz

Modalités d'évaluation des acquis :

- ✓ Évaluation individuelle (QCM)

Durée	Nombre de participants	Prérequis	Personnel concerné	Intervenant	Type de formation	Prix
2h	6 à 10 maximum	Aucun prérequis n'est nécessaire pour participer à la formation	Employés dans le secteur tertiaire pratiquant du télétravail ou le travail à distance	Un ergonome	Classe virtuelle 	800€ HT par groupe, soit 80 € HT par stagiaire pour un groupe de 10 personnes