



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 ergonomiste	Intra-entreprise	800 € HT par groupe, soit 80 € HT par stagiaire pour un groupe de 10 personnes