



## 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 : présentation des TMS

##### 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
- Quizz
- Ateliers de mise en pratique

### Modalités d'évaluation des acquis

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

## Preventech Formation

Tél : 01 44 09 70 44 / [www.preventech.net](http://www.preventech.net)



#### Durée

4h



#### Quantité

10 max.



#### Prérequis

Aucun prérequis



#### Personnel concerné

Employés ayant un poste de travail à manutention manuelle et travail répétitif



#### Intervenants

Un ergonomiste



#### Type

Intra-entreprise



#### Prix

800 € HT par groupe

Toutes nos formations sont accessibles aux personnes à mobilités réduites, en situation d'handicap visuel, auditif ou mental. Veuillez nous contacter afin que nous puissions aménager et adapter votre formation.

TYPES DE HANDICAP



Moteur



Visuel



Auditif



Mental / Psychique

Nous nous engageons à vous recontacter sous 72h ouvrées pour définir ensemble des dates de déploiement des formations.