

Classe virtuelle

Travail sur écran : améliorer son poste de travail



Accessibilité
handicap

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.

- **Pratique (2h)**

- Séance d'échauffement

Modalités pédagogiques

- Formation en distanciel
- Support de formation PowerPoint
- Vidéos
- Quiz

Modalités d'évaluation des acquis

- Évaluation individuelle (QCM)

Preventech Formation

Tél : 01 44 09 70 44 / www.preventech.net



Durée

4 heures



Quantité

8 max.



Prérequis

Aucun prérequis



Personnel concerné

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



Intervenants

Un ergonomiste



Type

Intra-entreprise
Classe virtuelle



Prix

600€ HT par groupe, soit 60 € HT par stagiaire pour un groupe de 10 personnes

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



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