

Public

Pré-requis

Durée

Coût

Toute personne amenée à travailler régulièrement sur écran, à effectuer des mouvements répétitifs ou à travailler en position statique.

Aucun

1 jour soit 7 heures

Nous consulter



Nature de la sanction : Attestation de fin de formation



Pédagogie

► **Résultats attendus**

La formation « Gestes et Postures » travail sur écran est la formation de référence en ergonomie pour le personnel de bureau. A l'issue de cette formation, les stagiaires seront en mesure d'appliquer au quotidien les notions de sécurité physique et d'économie d'effort afin d'optimiser l'organisation de leur poste de travail et de préserver leur santé au quotidien.

► **Objectifs pédagogiques**

Maitriser les risques liés au travail sur écran et adapter son poste pour prévenir les accidents de travail et les maladies professionnelles

► **Méthodes pédagogiques**

Recueil des atteintes pré-formation. Pédagogie ludique et applicable, expérimentations pratiques, correctrices et concrètes.
70 % Pratique et 30 % Théorique



Calendrier

Nous consulter

► **Intervenants**

- Formateurs spécialisés en prévention des risques professionnels ERGONOME

Lieux aménagés et modalités adaptées pour faciliter l'accès et l'usage aux personnes en situation de handicap.

PROGRAMME

Étudier et
appliquer les
principes
d'ergonomie liés
au travail sur
écran

Adapter &
optimiser ses
pratiques
professionnelles

- Les limites du corps humain : anatomie, psychologie, pathologies
 - Les facteurs de TMS
 - Les risques liés au travail sur bureau
 - Le principe de charge musculaire statique
 - Prendre en compte ses contraintes physiques, mentales et émotionnelles
-
- Les principes de sécurité physique et d'économie d'effort. . L'aménagement du poste de travail sur écran
 - L' éclairage et le positionnement des équipements de travail
 - Les méthodes de relaxation pour limiter sa fatigue