

## GESTES ET POSTURES – ADMINISTRATIF-TRAVAIL SUR ECRAN

ESE023

### Public

Personnel administratif souhaitant mieux connaître les bonnes pratiques en matière d'ergonomie de poste et de prévention des risques

### Pré-requis

Aucun

### Durée

1 jour – 07 heures

### Modalités

Présentiel

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

### Résultats attendus

- Configurer son poste de travail dans l'optique de contribuer à son intégrité physique

### Objectifs pédagogiques

- Repérer dans son travail les situations susceptibles soit de nuire à sa santé, soit d'entraîner des efforts inutiles ou excessifs.
- Adopter et appliquer les principes de base de sécurité pertinents en fonction de la situation.
- Porter un regard critique sur la situation de travail du point de vue de l'applicabilité des principes de base et des améliorations éventuelles à apporter.
- Proposer à l'encadrement toute idée d'amélioration, en particulier lorsque celle-ci nécessite une étude plus approfondie

### Méthodes pédagogiques

- Alternance d'apports théoriques et mises en situation

### Type de validation

Certificat de réalisation  
Attestation de fin de formation

### Dates et lieux

Nous consulter

### Intervenant

Formateurs qualifiés et expérimentés

### Tarifs







Nous consulter

# GESTES ET POSTURES – ADMINISTRATIF-TRAVAIL SUR ECRAN






ESE023

## Programme

### **LES PROBLEMES DE SANTE AU TRAVAIL SUR ECRAN**

-  La fatigue visuelle
-  L'œil et son fonctionnement
-  Eclairage excessif ou insuffisant
-  Sources lumineuses éblouissantes et reflets
-  Distance entre l'œil et l'écran
-  Durée prolongée du travail interrompu

### **LES TROUBLES MUSCULO SQUELETTIQUES**

-  Le défaut visuel
-  Les verres progressifs
-  Stress et facteurs psychosociaux
-  Le travail sur ordinateur portable
-  Positionnement écran, clavier, souris

### **LES CONTRAINTES DU TRAVAIL STATIQUE**

-  Douleurs et tensions musculaires
-  Jambes lourdes

### **VISITE D'UN OU PLUSIEURS POSTES DE TRAVAIL**

-  Regard critique sur le poste
-  Mise en application des principes