

GESTES ET POSTURES – ADMINISTRATIF-TRAVAIL SUR ECRAN

ESE023

Public	Pré-requis	Durée	Modalités
Personnel administratif souhaitant mieux connaître les bonnes pratiques en matière d'ergonomie de poste et de prévention des risques	Aucun	1 jour – 07 heures	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
- ⌚ ECLAIREMENT EXCESSIF OU INSUFFISANT
- ⌚ SOURCES LUMINEUSES ÉBLUISSANTES 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