

FORMATION ERGONOMIE ET TRAVAIL SUR ECRAN

L'employeur assure l'information et la formation des travailleurs sur les modalités d'utilisation de l'écran
(Article R4542-16 du Code du Travail)

Objectifs pédagogiques :

A l'issue de la formation le stagiaire sera capable de :

- ✓ Réduire et prévenir les accidents ou lésions dus aux manutentions manuelles
- ✓ Acquérir les bases de l'anatomie pour mieux comprendre les problèmes de santé liés aux gestes et postures
- ✓ Aborder les notions d'analyse de poste de travail vers leur optimisation
- ✓ Déterminer la meilleure façon d'effectuer une manutention manuelle, les gestes et postures
- ✓ Identifier les risques liés au travail sur écran

Public et prérequis :

- ◆ Personnes travaillant sur des écrans
- ◆ Aucun prérequis
- ◆ 12 personnes maxi

Modalités techniques et pédagogiques :

- ◆ Vidéo projecteur, films...

Animateur :

- ◆ Formateur et Consultant en QSE, IPRP
- ◆ Nos formateurs interviennent régulièrement en entreprise, établissements d'enseignement supérieur et centre de formation sur cette thématique

Date et lieu :

- ◆ Intra : Nous consulter
- ◆ Inter : Consulter [ici](#)

Contenu de la formation

 1 jour (7 heures)

Partie théorique :

Pourquoi faire les bons gestes et adopter les bonnes postures au travail?

Réglementation

Statistiques (les membres supérieurs, inférieurs et le tronc)

Notions élémentaires d'anatomie

Le squelette

- La musculature
- La colonne vertébrale (vertèbres, articulations, disques vertébraux)
- L'accident de la colonne vertébrale

Prévention des accidents

- L'éducation gestuelle : les bons gestes et les bonnes postures

Les objets à manipuler ou gestes à effectuer

- Les positions au poste
- Notions d'ergonomie

La lumière

- Rappel des risques
- Fatigues oculaires
- Principe de confort visuel
- Réglementation
- Normes et recommandations

La posture de travail

- La charge musculaire statique
- Les troubles musculo-squelettiques

L'aménagement du poste de travail sur écran

Partie pratique :

Étude des postes de travail

Principes de sécurité et d'économie d'effort

Générer une prise de conscience chez l'employé

Donner matière à réfléchir au salarié concernant son poste de travail

L'amener à éviter le répétitif dans ses gestes ou postures contraignantes

Argumenter sur la nécessité de son changement dans sa méthode de travail

Suivi et évaluation

Modalités de suivi : Exposés théoriques illustrés par des études de cas.

Modalités d'évaluation : Evaluation des compétences par des exercices théoriques, études de cas et mises en situation.

Les plus de ce stage

Assistance téléphonique gratuite pendant 1 an.
Formation interactive et utilisation de logiciel ludique.
Remise à chaque stagiaire d'un livret et d'une Clé USB contenant des documents et outils utiles, directement exploitables après la formation.
Délivrance d'une Attestation de formation/compétence

Offre tarifaire

TVA à 0%.
Remise de 5%, 10% ou 15% appliquée pour toute inscription à une formation inter-entreprises faite **2 mois, 3 mois ou 4 mois** avant la session.
Nous contacter pour les tarifs.