

Programme de formation

FORMATION ERGONOMIE ET TRAVAIL SUR ECRAN

But de la formation

Obligation légales des employeur en matière de secourisme au travail

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

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

Pré-requis

Aucun prérequis.

Liste des référents

Référent administratif : Aurélie BRIAND
Référent pédagogique : Patrick MBELE
Référent handicap : Aurélie BRIAND

Type de public

Public concerné : Personnes travaillant sur des écrans.

Modalités et délais d'accès :

Sur demande par téléphone, par mail, ou site internet.

Via la fiche de pré-inscription (formation inter).

Délais d'accès de 7 jours minimum après confirmation via le bulletin d'inscription, sous réserve d'un nombre suffisant d'inscrits et dans la limite des places disponibles.

Délai pour les sessions intra : à convenir ensemble.

Accessibilité des locaux aux PMR :

Nos locaux sont accessibles aux PMR.

Nous contacter pour réaliser une étude personnalisée selon votre handicap.

Coût de la formation : À partir de 850€/jour

Moyens pédagogiques

Outils utilisés :

Salle de formation équipée (ordinateurs et vidéoprojecteur) – paperboard.

Sanction de la formation

Modalités d'évaluation :

Évaluation des compétences par des exercices théoriques sous forme de QCM via l'application b.socrative en ligne, études de cas et mises en situation.

FORMALISATION À L'ISSUE DE LA FORMATION :

Cette formation est sanctionnée par une Attestation individuelle de fin de formation et un certificat de réalisation.

Méthodes pédagogiques

Modalités de suivi :

Exposés théoriques illustrés par des études de cas.

La formation est animée par un Formateur consultant en QSE, IPRP.

Nos formateurs interviennent régulièrement en entreprise, établissements d'enseignement supérieur et centre de formation sur cette thématique.

Durée

7 heures (1 jour).

Programme

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 vertébral)
- 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
- Amener à éviter le répétitif dans ses gestes ou postures contraignantes
- Argumenter sur la nécessité de son changement dans sa méthode de travail

Accessible aux personnes handicapés : oui