

Gestes et Postures – Travail sur Ecran

Objectifs Opérationnels :

Acquérir les compétences nécessaires pour :
 Identifier les risques ergonomiques d'un poste de travail.
 Proposer les solutions adaptées à l'activité. Régler son poste de travail.

Public concerné :

Tout salarié d'une entreprise

Prérequis particulier : aucun

Durée : 1 jour soit 7 heures

Effectif : 1 à 6 personnes maximum

Maintien des connaissances :

Pas de recyclage prévu, possibilité de faire en fonction des besoins.

Moyens et méthodes pédagogiques :

Mise en pratique directement sur le terrain ou en centre de formation à partir de situations concrètes

- Echanges sur expériences
- Retour sur poste des participants ou matériel présent dans l'établissement.
- Matériels et supports audiovisuels.
- Documentation technique.
- Le formateur parle, montre et expose au moyen de questions.
- Document de synthèse, résumant la formation, remis à chaque participant.

Moyen d'évaluation et validation :

Mise en situation pratique basée sur la thématique enseignée.

Une attestation de fin de formation permettant de valider les compétences acquises.

Formateurs :

Tous les formateurs sont certifiés INRS et CARSAT

Modalités et délais d'accès et contact :

Pour bénéficier de cette formation, vous devez vous inscrire auprès de :

Carole LAIR : c.lair@pfc-formation.fr Tél .06 15 12 56 23

Estelle CUNY : e.cuny@pfc-formation.fr Tel : 06 21 33 32 08

Tarif intra : sur devis nous consulter

Délai d'accès : selon le planning

Référent administratif :

Mme Carole LAIR Tel : [06.49.67.45.02](tel:0649674502)

Référent pédagogique :

M. Guillaume PENNEQUIN Tel [06.12.21.21.36](tel:0612212136)

Référent handicap :

M. Guillaume PENNEQUIN Tel [06.12.21.21.36](tel:0612212136)

PROGRAMME DE FORMATION

L'activité de l'homme nécessite la mise en action de certains groupes musculaires.

Les muscles sont sollicités même en position statique.

Le travail sur écran ne nuit pas à la santé des salariés, mais s'il est intensif, il peut engendrer des **troubles musculo squelettiques (TMS)**, de la fatigue visuelle, du stress si le **poste de travail est mal adapté**.

Il est possible de limiter ces troubles en analysant l'implantation et l'aménagement du poste de travail.

FORMATION THEORIQUE

- Présentation des objectifs,
- Les statistiques des accidents du travail,
- Ergonomie du poste de travail
 - Prévention du mal au dos,
 - Notions physiologiques (épaule, coude, poignet, main),
 - TMS
- Le champ visuel
- La vision
- La lumière
- L'écran
- Les postures aux postes
 - Les différentes positions assises,
 - La position de référence,
 - Qualité et obligation d'un siège de bureau,
 - L'assise dynamique

FORMATION PRATIQUE

- Analyse avec les participants du poste de chaque stagiaire,
- Le formateur se déplace sur tous les postes de travail des stagiaires, contrôle les gestes et postures, met en exergue la prévention des risques.

Documents stagiaires : Livret stagiaire



Accessibilité : Nous étudions au cas par cas toutes les situations de handicap afin d'envisager une intégration dans la formation. Dans le cas contraire, nous prévoyons une orientation vers des organismes appropriés. Il appartient aux clients en INTRA, de s'assurer que les locaux de formation soient accessibles aux personnes en situation de handicap.