

Préserver sa santé au poste de Travail sur Ecran

Formation initiale

Référence réglementaire

Cette formation a pour objectif de permettre au salarié de participer à l'amélioration de ses conditions de travail de manière à réduire les risques d'accidents du travail ou des maladies professionnelles.

Elle permet également à l'employeur de répondre aux obligations du code du travail Article L 4121-1 et R4542-3 :

Après analyse des conditions de travail et évaluation des risques de tous les postes comportant un écran de visualisation, l'employeur prend les mesures appropriées pour remédier aux risques constatés.



Objectifs

- Comprendre les enjeux ergonomiques liés au travail sur écran : sensibiliser aux risques, comprendre les conséquences sur la santé, connaître la réglementation
- Apprendre à aménager son poste de travail : Savoir positionner et régler son poste de travail, connaître les bonnes pratiques
- Adopter les bonnes postures et gestes : Identifier, corriger les mauvaises habitudes posturales et mettre en pratique les gestes et postures au quotidien
- Prévenir les troubles musculo-squelettiques (TMS)



Prérequis

Aucun prérequis nécessaire pour cette formation



Nombre de participants

Jusqu'à 10 participants



Compétences du formateur

Formateur spécialisé en Gestes et Postures, avec une formation en prévention des risques professionnels et une bonne maîtrise des principes de santé et sécurité au travail.



Matériel Pédagogique

Le matériel pédagogique est adapté à la mise en situation.

Il permet de mettre en pratique l'apport de connaissances théoriques pour une assimilation des techniques :

Paperboard, tableau blanc, films vidéos, photos ou témoignages, exercices pratiques...



Public concerné

Tout public

Tout salarié travaillant régulièrement sur écran (bureau, télétravail...)



Durée

7 heures (soit 1 jour)



Logistique à prévoir

Salle de 20m2 minimum pour la partie théorie + déplacements sur les différents postes des participants pour la pratique



Tarif

Nous consulter



Modalités et délais d'inscription

Formation en présentiel avec émargement
(Inter-entreprise : inscription selon planning de formation)



Accessibilité

Pour les personnes en situation de handicap : nous consulter



Validation

Méthodes de validation :

Épreuve théorique et pratique

Modalités de validation de la formation : formative

Remise d'attestation de formation



Maintien des compétences

Maintien des acquis recommandé tous les 24 mois

Préserver sa santé au poste de Travail sur Ecran

Formation initiale

Programme

1. Introduction :

Introduction aux enjeux de l'ergonomie au travail
Analyse des statistiques et des risques liés aux TMS

2. Les bases de l'ergonomie au travail sur écran :

Définition de l'ergonomie
Principes de base de l'ergonomie pour un poste de travail sur écran
Impact d'une mauvaise posture sur la santé (dos, nuque, épaules, etc.)

3. Aménagement du poste de travail :

Réglages de l'écran (hauteur, distance, inclinaison) Positionnement du clavier, de la souris et des autres périphériques
Aménagement de l'espace de travail (chaise, bureau, repose-pieds)

4. Gestes et postures au quotidien :

Les postures recommandées : assis, debout, et en mouvement.
Exercices pratiques pour adopter les bonnes postures.
Techniques de relaxation et étirements.

5. Prévention des troubles musculo-squelettiques :

Reconnaissance des signes avant-coureurs des TMS.
Mise en place de pauses actives et exercices de relaxation.
Présentation d'accessoires ergonomiques (supports d'écran, repose-poignets, etc.).

6. Atelier pratique :

Ajustement personnalisé des postes de travail des participants.
Simulations et mises en situation.
Feedback et correction des postures.