

Gestes et Postures

Contraintes du travail sur écran

Santé et sécurité au travail (V2021Mai-03)



Objectifs opérationnels

A l'issue de la formation le participant saura repérer les situations susceptibles d'entraîner des efforts inutiles ou excessifs, mettre en œuvre les principes de base de posture face à un écran, contribuer à la prévention des accidents du travail liés aux mauvaises postures et aux pratiques non-conformes



Aptitudes et compétences acquises à l'issue de la formation

- Limiter les risques de tendinites et autres inflammations musculo squelettiques provoqués par les gestes répétitifs et postures prolongées.
- Organiser son plan de travail de manière ergonomique.
- Utiliser au quotidien les principes de récupération active au poste de travail sur écran.

Pour qui ?



Public concerné

- Personnels administratifs ou intervenant sur écran.
- Tous salariés.



Prérequis

- Aucun niveau de connaissances préalables n'est requis pour suivre cette formation.
- Maîtrise du français lu, écrit, parlé (indispensable pour la prise de connaissance et la signature des documents de travail).

Modalités pratiques



Durée & Délais d'accès

- Durée : De 7h soit 1 jour de formation.
- Délais d'accès : en fonction des disponibilités des stagiaires, des formateurs et du planning



Format

- Inter et Intra-entreprises
- Ajustements possibles
- Présentiel
- De 1 à 12 personnes maximum



Tarif

- Intra-entreprise : nous consulter pour un devis



Gestes et Postures

Contraintes du travail sur écran

Santé et sécurité au travail (V2021Mai-03)

Parcours pédagogique



Méthodes & supports pédagogiques

Méthodes pédagogiques

- L'itinéraire pédagogique est articulé autour d'un apport de connaissances théoriques relatives à la manipulation d'un pont roulant en toute sécurité, et d'exercices pratiques de manipulation.

Moyens techniques

- PC ou tablette et vidéoprojecteur ainsi que ressources multimédia et paperboard.
- Plateforme pédagogique équipée d'un pont roulant muni de divers moyens de commande.



Programme de formation

Théorie

- Travail de bureau et douleurs physiques
- Étude de la position assise
 - Position, équipement, environnement
- Comment travailler assis à un bureau
 - Soulager la fatigue physique et mentale
 - La gestion de l'environnement du bureau
- La fatigue devant un écran
 - La fatigue visuelle devant un écran
 - Le fonctionnement du système visuel
- Ergonomie du poste devant un écran de visualisation
 - Améliorer le confort devant l'écran
 - Optimiser l'utilisation de l'écran, du clavier, de la souris, du téléphone, de la lampe d'appoint, du repose pieds et autres accessoires individuels

Pratique

- Les exercices de récupération active
 - Étirements des muscles de l'avant bras
 - Prévention du syndrome du canal carpien
 - Étirements de la ceinture scapulaire
 - Étirements de la zone pulmonaire
 - Exercices visant à limiter les contraintes posturales, la fatigue visuelle et leurs effets néfastes
- Visite dans les bureaux des stagiaires avec :
 - Études d'un ou plusieurs postes de travail
 - Application immédiate des bonnes pratiques
 - Aménagement du bureau, gestion du plan du bureau
 - Recherche de la meilleure implantation possible dans les bureaux avec le matériel existant.



Intervenant

- Formateur qualifié, préventeur ayant une connaissance approfondie en Gestes & Postures.



Evaluation

- L'évaluation des acquis théoriques et pratiques est réalisée en fin de formation.
- Cette formation est sanctionnée par une attestation individuelle de fin de formation.
- Cette formation fait l'objet d'une mesure de la satisfaction globale des stagiaires sur l'organisation et les conditions d'accueil, les qualités pédagogiques du formateur ainsi que les méthodes, moyens et supports utilisés.