

PREREQUIS/PUBLIC

- ▶ Aucun prérequis
- ▶ Personnel ayant une activité professionnelle statique : position assise ou debout, gestes répétitifs, postures prolongées, ...

DUREE

- ▶ 7 heures (1 jour)

MODALITES PEDAGOGIQUES

- ▶ **En présentiel, en intra**
- ▶ **Expositive** : support PowerPoint, vidéos
- ▶ **Démonstrative/active** : principes de sécurité physique et d'économie d'effort, exercices pratiques
- ▶ **Matériel** : matériel bureautique (ordinateur, écran, souris, repose pied)
- ▶ **Ressource** : livret stagiaire
- ▶ **Evaluation** : mise en situation, QCM, questionnaire de satisfaction

MODALITES D'ACCES

- ▶ Par l'employeur
- ▶ A l'initiative du salarié

DELAIS D'ACCES

- ▶ **Intra** (groupe de 1 à 12) : dates, horaires, lieu à votre convenance

ACCESSIBILITE PSH

Nous contacter afin d'étudier toutes les mesures nécessaires pour adapter la formation.

TARIFS

- ▶ **Intra** : nous consulter

112
stagiaires
en 2023

95% de
satisfaction



Ingénierie Conseil Formation

Formation Gestes et postures liés au travail sur écran

Objectifs :

- Situer l'importance des risques d'accidents et de maladies professionnelles liés à l'activité physique statique.
- Comprendre la mécanique humaine pour identifier les pathologies.
- Aménager son poste de travail selon les principes ergonomiques.
- Appliquer les principes de sécurité physique et d'économie d'effort en fonction de la situation de travail.

Contenu :

- I. INTRODUCTION A LA SANTE ET SECURITE AU TRAVAIL
 - 1) Accidents du travail (AT)
 - 2) Maladies professionnelles (MP)
 - 3) Enjeux humains, financiers et réglementaires
- II. ANATOMIE ET PHYSIOLOGIE
 - 1) Le squelette et les articulations
 - 2) Les muscles et les tendons
 - 3) La colonne vertébrale
- III. FACTEURS DE RISQUE ET PATHOLOGIE
 - 1) Les risques dorsolombaires
 - 2) Les Troubles Musculo-Squelettiques (TMS)
 - 3) Les facteurs de risque
- IV. LES MESURES DE PREVENTION
 - 1) Les principes ergonomiques au poste de travail
 - 2) Les principes de sécurité physique et d'économie d'effort
- V. MISE EN PRATIQUE
 - Exercice de manutention sur charges classiques
 - Exercice d'entraînement aux gestes et postures spécifiques aux situations de travail sur écran