

PREVENTION DES TMS (troubles musculosquelettiques)

Ergonomie du travail sur écran

Pour améliorer l'ergonomie du poste de travail



DUREE

1 jour – 07 heures

OBJECTIFS

- Être capable de participer à la réduction des risques de TMS (troubles musculosquelettiques) et d'optimiser l'activité de travail tertiaire

COMPETENCES VISEES

- Être capable de repérer les situations à risques et de prévenir les risques liés aux TMS
- Savoir corriger ses gestes et postures
- Être capable d'aménager son poste de travail, gérer et organiser son activité

POUR QUI

- Salariés et agents des entreprises ou établissements exerçant une activité de bureau

PREREQUIS

Aucun

EFFECTIFS

4 à 12 participants

PEDAGOGIE

Apport théorique
Etude de cas pratiques

MOYENS D'ENCADREMENT

Consultante IPRP, Formatrice de formateurs PRAP
Ergonome du travail

LIVRABLES

Boîte à outils remise sur clé USB

EVALUATION

Evaluation au fur et à mesure de la progression pédagogique

VALIDITE

Recyclage conseillé tous les 2 ans

VALIDATION

Attestation de fin de formation

PROGRAMME

I. LES CONSEQUENCES D'UNE ERGONOMIE SUR LES POSTES DE TRAVAIL

- La santé physique
- La santé psychique
- L'efficacité au travail
- La qualité de service

II. NOTIONS D'ANATOMIE

- Anatomie des articulations et des muscles responsables des douleurs, raideurs physiques
- Les types, fréquences, intensités des mouvements en causes dans le développement des TMS
- Physiologie de l'œil et risques oculaires
- Les facteurs d'ambiances : éclairage, bruit, pollution, température et humidité
- Les intervalles de tolérance idéaux
- Le rôle du stress, ses origines et son implication dans le développement de maladies

III. S'INSTALLER CORRECTEMENT A SON POSTE DE TRAVAIL

- La posture assise commode et les réglages de son siège

IV. PRESERVER SON INTEGRITE PHYSIQUE

- La vérification des bons gestes effectués durant sa journée
- Les angles articulaires des jambes, épaules, poignets, tête, chevilles, genoux et dos qui préviennent les risques de TMS

⇒ **Exercice pratique** : port de charge

V. IDENTIFIER LES AMENAGEMENTS DES POSTES DE TRAVAIL

- L'intérêt des périphériques dans la prévention et les préconisations ergonomiques attenantes
- L'éclairage, les espaces de circulation, la température, l'humidité et la vitesse de l'air, le bruit

⇒ **Exercice « le siège : faire le bon choix »** : quels sont les critères de sélection à prendre en compte et quelles sont les préconisations au regard de l'activité de travail

VI. DESCRIPTION DE SON POSTE DE TRAVAIL

⇒ **Exercices pratiques** : décrire son poste de travail et analyser les facteurs de risques d'après la grille d'autodiagnostic



Outremer Formation



0692 66 46 45



contact@outremerformation.com



outremerformation.com