

ERGONOMIE DU TRAVAIL SUR ECRAN

PREVENTION DES TMS (troubles musculosquelettiques)

Pour améliorer l'ergonomie du poste de travail



DUREE

1 jour – 07 heures

OBJECTIFS

- Repérer les situations à risques et de prévenir les risques liés aux TMS
- Savoir corriger ses gestes et postures
- 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

PEDAGOGIE

Apports théoriques.
Mises en situation et étude de cas pratiques.

EVALUATION

Questionnaire de positionnement.
Evaluation formative.
Evaluation de la satisfaction vis-à-vis du contenu de la formation, de son déroulement, de la prestation du formateur.

MOYENS D'ENCADREMENT

Consultante IPRP, Formatrice de formateurs PRAP.
Ergonome du travail.

LIVRABLES

Boîte à outils remise sur clé USB.

DELAIS D'ACCES

Inter : selon calendrier
Intra : en concertation avec l'entreprise

ACCESSIBILITE

Locaux accessibles aux PMR.
Autres handicaps : nous contacter pour mise en place des moyens de compensation.

TARIF

Nous consulter.

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 attendues
- 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

VALIDATION

Attestation de fin de formation.

VALIDITE

Recyclage conseillé tous les 2 ans.



Outremer Formation



0692 66 46 45



contact@outremerformation.com



outremerformation.com