

Gestes et postures « travaux sur écrans »

Ergonomie du poste de travail sur écran

PUBLIC CONCERNE : : Toute personne soucieuse de sa santé. Toute personne exposée, de par sa tâche, à des travaux sur écran et des tâches administratives

PRE REQUIS : Cette formation ne nécessite aucun prérequis. Une bonne compréhension du français est vivement conseillée.

OBJECTIFS : A l'issue de cette formation, le stagiaire :

- Connaît les facteurs de risques liés aux travaux sur écran.
- Connaît les principes d'ergonomie et sait optimiser sa station de travail.

DUREE : 1 jours (7 heures).

MOYENS PEDAGOGIQUES : présentation de diaporamas et de films au moyen d'un vidéoprojecteur, écran, tableau.

METHODES PEDAGOGIQUES : Exposés, diaporamas, présentation de cas concrets, exercices d'application sur une station de travail, vidéos

MODALITES EVALUATION DES ACQUIS : Exercices pratiques.

DOCUMENTATION : livret.

VALIDATION : Attestation de formation nominative (attestation d'assiduité)

Programme

Tour de table : chaque stagiaire se présente et expose ses attentes par rapport à cette formation.

Préambule

- Quelques statistiques sur les accidents du travail et les maladies professionnelles
- Zoom particulier sur les statistiques liées aux T.M.S.
- Les différents types de T.M.S .
- Les origines multifactorielles des T.M.S.

Module 1 : Sensibilisation

- Notions d'anatomie
 - a. Le squelette humain
 - b. Les articulations
 - c. Les muscles
 - d. Les ligaments
 - e. Les tendons
- Les T.M.S. du membre supérieur
 - a. Fonctionnement d'une articulation
 - b. Les postures et attitudes défavorables devant son écran
 - c. Les pathologies de l'épaule, du coude et de la main
- Les problèmes de dos
 - a. Présentation de la colonne vertébrale (vertèbres, disques intervertébraux, ...)
 - b. La moelle épinière et ses racines nerveuses
 - c. Les possibilités articulaires de la colonne vertébrale et les postures défavorables devant son écran
 - d. L'impact du vieillissement naturel et des déformations permanentes (ex : scoliose)
 - e. Les pathologies (lumbago, sciatique , hernie discale, tassement discal)
- Les risques pour l'appareil visuel

EVALUATION DES ACQUIS : tour de table avec auto-évaluation



Gestes et postures « travaux sur écrans »

Ergonomie du poste de travail sur écran

NOS FORMATEURS: Formateur expert en ergonomie et formateur en gestes et postures de travail depuis 20 ans. Il est certifié CARSAT/INRS formateur P.R.A.P. (Prévention des Risques liés à l'Activité Physique).

NOS REFERENCES :

- FT Consultants réalise des formations en Gestes et Postures de Travail depuis 2003. Nous sommes spécialistes en ergonomie et en prévention des TMS. En outre, FT Consultants est habilité à organiser des formations PRAP (Industrie, Bâtiment, Services) par la commission nationale d'habilitation sous le N° 1332998/2017/PRAP-IBC-01/O/09.
- Nombre de stagiaires formés dans ce domaine par FT CONSULTANTS en 2021 : **226 stagiaires formés.**

**UN SOUHAIT, UNE QUESTION SUR LES
THEMES CI-DESSOUS : UN SEUL NUMERO
(03.83.26.30.08)**

- EN SAVOIR PLUS SUR L'ACCES A CETTE FORMATION POUR UNE PERSONNE HANDICAPEE : déficience auditive, visuelle, motrice, mentale ou psychique, demandez notre référente handicap.
- EN SAVOIR PLUS SUR LE DEROULEMENT OU LE CONTENU DE CETTE FORMATION : demandez notre responsable pédagogique.
- EN SAVOIR PLUS SUR LE FINANCEMENT : demandez notre responsable commercial.

Planning inter 2022

Nancy :	4 mars 10 juin 30 septembre 25 novembre
Strasbourg :	2 mars 8 juin 28 septembre 23 novembre
Dijon :	8 mars 21 juin 23 septembre 8 novembre

Programme (suite)

Module 2 : Prévention des troubles liés aux travaux sur écran

- Apports de l'ergonomie ou comment organiser efficacement sa station de travail :

a. Le matériel :

1. le siège,
2. l'écran,
3. le bureau,
4. les accessoires annexes (papiers, téléphones, ...),
5. positionnement dans la pièce.

b. La lumière :

1. la lumière naturelle,
2. la lumière artificielle,
3. recommandations ergonomiques.

c. L'ambiance thermique :

1. les paramètres
2. recommandations ergonomiques.

- Visite des postes de travail des participants, analyse en commun et conseils d'optimisation

- Exercices physiques compensatoires

a. L'importance de l'échauffement

b. Techniques d'étirements :

1. pour le dos,
2. pour le cou,
3. pour les bras, les mains et les épaules

EVALUATION DES ACQUIS : réglage d'une station de travail par chaque stagiaire

NOS ENGAGEMENTS : Suivi administratif, qualité et évaluation des résultats

- Document d'évaluation de satisfaction par stagiaire
- Evaluation des acquis par les stagiaires
- Fiche de présence (par demi-journées)
- Attestation formation nominative (attestation d'assiduité)

Tarifs 2022

Formation inter-entreprises
225 € H.T./stagiaire

Formation réalisée dans vos locaux
660 € H.T./groupe (12 personnes maxi)
+ frais de déplacement

Code du travail, article R4542-16 : L'employeur assure l'information et la formation des travailleurs sur les modalités d'utilisation de l'écran et de l'équipement de travail dans lequel cet écran est intégré. Chaque travailleur en bénéficie avant sa première affectation à un travail sur écran de visualisation et chaque fois que l'organisation du poste de travail est modifiée de manière substantielle.