Gestes et postures pour le personnel travaillant sur écran

https://www.estim-formation.com/formation-gestes-postures-travail-ecran-ordinateur

Objectifs de la formation

- Connaître les risques liés au travail sur écran
- Aménager son poste de travail afin de diminuer les risques d'accidents du travail et de maladies professionnelles
- Adopter les bonnes postures et respecter les préconisations de l'INRS pour le personnel de bureau

Programme pédagogique

Gestes et postures pour le personnel de bureau

- Retour sur la réglementation en matière de santé et sécurité au travail
- Qu'est-ce que la notion de prévention au travail ?
- Identifier les risques liés à l'activité du personnel de bureau sur son poste de travail, savoir identifier et détecter les TMS (troubles musculosquelettiques)

Le fonctionnement du corps humain et les gestes à risque

- Rappel des notions d'anatomie, de physiologie et de pathologie
- Comprendre la charge musculaire statique
- Identifier et prévenir les troubles musculosquelettiques liés au travail sur écran (TMS)
- Appréhender la notion de fatigue physique, musculaire et articulaire

Les bonnes postures de travail sur écran et plus particulièrement le travail de bureau

- Généralités sur les effets et les signes de fatigue liés au travail sur écran
- Savoir réaliser un aménagement du poste de travail sur écran : les bonnes postures
- Savoir régler la position de l'écran
- Savoir assurer le réglage de son fauteuil
- Savoir positionner son clavier et sa souris
- Régler efficacement le positionnement dans le bureau et l'éclairage de son poste de travail

Un plan de traitement adapté à son organisation : conseils pratiques

- Savoir se relaxer pour limiter sa fatigue et les TMS
- Aménager son espace en fonction des possibilités et des risques de TMS

Prérequis et public cible

Prérequis de formation :

Aucun pré-requis pour suivre la formation gestes et postures travail sur écran

Public concerné :

- Tout salarié concerné par le travail sur écran

Modalité d'évaluation pédagogique

Méthodes d'apprentissage :

- Support de cours "**gestes et postures pour le travail sur ordinateur**"
- Etudes de cas

- Mises en situation

Evalution des compétences acquises par les stagiaires :

A l'issue de la formation, un controle de connaissance permettra d'évaluer les compétences acquises par chaque participant.