



Travail sur écran de visualisation - Gestes et postures

Mise à jour : Fév. 2024

Durée : 1 jour - 7 heures

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- A la fin de cette formation, le stagiaire doit être capable de régler les différents éléments composant le poste de travail afin d'assurer sa santé et sa sécurité

PRÉREQUIS

- Travailleurs ayant une activité sédentaire devant un écran de visualisation (travail sur poste informatique) et devant organiser le poste de travail afin de prévenir les troubles musculosquelettiques

PARTICIPANTS

- Tout public

MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Réflexion de groupe et apports théoriques du formateur
- Travail d'échange avec les participants sous forme de réunion-discussion
- Utilisation de cas concrets issus de l'expérience professionnelle
- Validation des acquis par des questionnaires, des tests d'évaluation, des mises en situation et des jeux pédagogiques
- Remise d'un support de cours

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Feuille de présence signée en demi-journée
- Evaluation des acquis tout au long de la formation
- Questionnaire de satisfaction
- Attestation de stage à chaque apprenant
- Positionnement préalable oral ou écrit
- Evaluation formative tout au long de la formation
- Evaluation sommative faite par le formateur ou à l'aide des certifications disponibles

MOYENS TECHNIQUES EN PRÉSENTIEL

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation, équipée d'ordinateurs, d'un vidéo projecteur d'un tableau blanc et de paperboard

MOYENS TECHNIQUES DES CLASSES À DISTANCE

- A l'aide d'un logiciel comme Teams, Zoom etc... un micro et éventuellement une caméra pour l'apprenant,
- suivez une formation en temps réel et entièrement à distance. Lors de la classe en ligne, les apprenants interagissent et communiquent entre eux et avec le formateur
- Les formations en distanciel sont organisées en Inter-Entreprises comme en Intra-Entreprise
- L'accès à l'environnement d'apprentissage (support de cours, labs) ainsi qu'aux preuves de suivi et d'assiduité (émargement, évaluation) est assuré
- Les participants reçoivent une invitation avec un lien de connexion
- Pour toute question avant et pendant le parcours, une assistance technique et pédagogique est à disposition auprès de notre équipe par téléphone au 03 25 80 08 64 ou par mail à secretariat@feep-entreprises.fr

ORGANISATION

- Les cours ont lieu de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h

PROFIL FORMATEUR

- Nos formateurs sont des experts dans leurs domaines d'intervention
- Leur expérience de terrain et leurs qualités pédagogiques constituent un gage de qualité

ACCESSIBILITÉ

- Les personnes atteintes de handicap souhaitant suivre cette formation sont invitées à nous contacter directement, afin d'étudier ensemble les possibilités de suivre la formation. Notre organisme peut vous offrir des possibilités d'adaptation et/ou de compensations spécifiques si elles sont nécessaires à l'amélioration de vos apprentissages

Programme de formation

Présentation de la formation, des participants et de leurs attentes spécifiques

Enseignements théoriques

- Enseignements théoriques
- Réglementation applicable au travail sur écran
- Le fonctionnement du corps humain et ses limites
- Le squelette
- Les articulations
- La colonne vertébrale
- Les muscles
- Les différentes atteintes de l'appareil locomoteur et leurs conséquences sur la santé
- Les TMS
- Les atteintes du dos
- Troubles musculosquelettiques dus au travail sur écran
- Les facteurs de risques
- Les différents facteurs de risques
- Les sollicitations de l'appareil locomoteur
- Les principes de sécurité physique et d'économie d'effort
- Les limites des principes de sécurité physique et d'économie d'effort
- La manutention manuelle de charges inertes
- Les équipements du poste de travail
- Les écrans : écrans, claviers, logiciels, périphériques

- Les équipements, le mobilier de bureau
- Le réglage des équipements
- Les principes de base de l'aménagement dimensionnel des postes de travail, les facteurs environnementaux

Enseignements pratiques

- Analyse de situation de travail
- Analyse de sa situation de travail en s'appuyant sur le fonctionnement du corps
- Analyse des pratiques individuelles
- Aménagement dimensionnel du poste
- Application des bonnes pratiques d'aménagement sur un poste de travail (éclairage, visualisation de l'écran, orientation du poste, choix du mobilier, le siège, la zone de travail, ...)
- Exercices préparatoires et compensatoires afin de préparer le corps à travailler
- Les exercices pourront variés selon le métier exercé par les participants.

Bilan, évaluation et synthèse de la formation

Contexte réglementaire : Art. L4121-3 du Code du Travail

- Contexte réglementaire : Art. L4121-3 du Code du Travail