

PROGRAMME DE FORMATION TRAVAIL SUR ECRAN – 7h

Public concerné :

Toute personne amenée à travailler en bureautique, sur écran.

Pré requis :

Savoir lire, écrire et parler la langue française.

Moyens Pédagogiques, techniques et d'encadrement :

Salle de formation équipée d'un vidéoprojecteur et d'un paperboard (exposé, questions et exercices), applications pratiques.

Méthode pédagogique : Participative, impliquant les candidats, en s'appuyant sur une stratégie pédagogique individualisée et axée sur la mise en application pratique pour favoriser les apprentissages des compétences indispensables et la responsabilité des participants.

Recherche collective sur le geste et la position de sécurité à avoir selon les interventions à exécuter, avec analyse et échanges en groupe.

Formateur expérimenté et qualifié dans le domaine de la prévention des risques (INRS) et du médical.

Durée et nombre de stagiaires :

1 jour (7 heures)

6 stagiaires maximum (Efficience partie pratique).

OBJECTIFS :

- Appliquer les principes d'ergonomie sur son poste de travail, amélioration des postures liées au travail sur écran,
- Identifier les points d'amélioration possible sur son poste de travail afin d'éviter, de diminuer, de supprimer le risque TMS,
- Adopter et appliquer les principes de base en sécurité physique et économie d'effort pour préserver son capital santé.

CONTENU PEDAGOGIQUE :

- Les mécanismes de déclenchement des lésions causées par les mauvaises postures (accident de travail/domestique et maladie professionnelle),
- Introduction sur les troubles musculo-squelettiques (TMS), état des lieux des pathologies en France par secteur d'activité, les tableaux généraux du régime général (57-69-97-98-79), le mécanisme d'un TMS (notion de douleur et d'insomnie), les phénomènes dangereux,
- Les Enjeux de la Prévention (Humain, Réglementaire et Financier),
- Chasse aux risques
- Notions d'**anatomie** du corps humain (le squelette et les articulations mobiles et semi-mobiles, les muscles, les tendons, les nerfs), les postures statiques,
- Notions de protection corporelle et de prévention (les principes de sécurité et d'économie d'effort),
- Gestes de la vie quotidienne, la santé ne s'arrête pas au travail.

Actions participatives – Pratique :

- Recherche en groupe des facteurs justifiant la gestuelle des individus dans le cadre d'une activité bureautique (notamment travail sur écran),
 - Sensibilisation aux risques encourus par l'homme et sa santé,
 - Enoncé des principes de base des bonnes postures de travail,
 - Passage sur chaque poste de travail avec correction éventuelle des mauvaises positions et propositions de pistes d'amélioration afin de prévenir le risque encouru.
- Élimination des « à priori » avec échanges : quelle position corporelle faut-il respecter pour ses articulations et pourquoi ?

SUIVI ET EVALUATION :

Evaluation des connaissances théoriques et pratiques au travers de mises en situation. Délivrance d'une attestation de fin de formation avec avis.

PERIODICITE :

La périodicité du recyclage est à déterminer par l'employeur (recommandé : 0.5 jour - 4 heures).

Pour les dates, les lieux et les tarifs, veuillez nous contacter.