

PROGRAMME DE FORMATION ATELIER GESTES & POSTURES TRAVAIL SUR ECRAN – 2h

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 :

2 heures - 100 % pratique

8 stagiaires maximum

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 :

Actions participatives – Pratique :

-Enoncer des principes de base des bonnes postures de travail (notamment dans le cadre du travail bureautique) les notions « d'être au plus près » et « face à », comment maintenir les courbures naturelles de la colonne vertébrale, quelle position corporelle faut-il respecter pour ses articulations et pourquoi ?

-Adopter les positions corporelles les mieux adaptées :

Passage sur chaque poste de travail avec correction éventuelle des mauvaises positions et propositions de pistes d'amélioration afin de prévenir le risque encouru.

SUIVI ET EVALUATION :

Evaluation des connaissances 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.

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