

ERGONOMIE DU TRAVAIL SUR ÉCRAN

EL07

3 Heures 490,00 €^{HT}

Objectifs

Identifier les risques liés au travail sur poste informatique • Apporter une meilleure compréhension des TMS • Donner des outils pour réaliser une analyse de l'environnement de travail et ajuster le poste informatique en fonction de l'activité et des caractéristiques de chacun

Profil Stagiaire(s)

Cette formation s'adresse à toute personne désireuse de préserver son capital santé en situation de travail.

Pré-requis

Cette formation ne nécessite aucun prérequis

Profil animateur(s)

Consultant – Formateur Ergonome – Intervenant en Prévention des Risques Professionnels



PROGRAMME

Évaluation des connaissances actuelles

Passation d'un quizz permettant de tester les connaissances des participants avant la formation

L'ergonomie et les risques professionnels : de quoi parlons-nous ?

La place de l'ergonomie dans la prévention et la santé au travail
Définir et distinguer les notions de danger et de risque à l'aide d'exemples

Les facteurs de risque favorisant les troubles musculo-squelettiques (TMS)

Appréhender les facteurs biomécaniques et les caractéristiques personnelles
Appréhender les facteurs organisationnels
Les pathologies professionnelles
Les TMS des membres supérieurs et inférieurs (lombalgie, sciatique, syndrome du canal carpien, hygroma, etc.)

Le travail sur écran : quels sont les postures et réglages à favoriser ?

La posture optimale pour un minimum de contraintes au poste informatique
Les réglages du siège, en fonction des caractéristiques personnelles et de l'espace de travail
L'aménagement du bureau de travail, en fonction des tâches à réaliser (écrans, clavier, souris, imprimante, téléphone, documents papiers, repose-pied, etc.)
Les ambiances lumineuses au poste de travail informatique (luminaires, stores, reflets, contrastes, fatigue visuelle, etc.)

Aide à l'autodiagnostic : identifier les corrections à apporter au poste de travail, en fonction du ressenti du salarié

Quels sont les éléments à observer ?
Comment effectuer, si possible, des réglages ou des ajustements limitant les contraintes posturales ?

Exercices d'échauffement et d'étirement

Au poste de travail
Chez soi
Les bonnes pratiques au quotidien

Contactez-nous

Conseiller formation
09 88 66 10 00
inscriptions@demos.fr

Nos sessions

19 sept. 2022 : Paris

10 oct. 2022 : Paris

8 nov. 2022 : Paris

14 déc. 2022 : Paris

ERGONOMIE DU TRAVAIL SUR ÉCRAN

EL07

3 Heures 490,00 €^{HT}

Correction du quiz

Validation des connaissances des stagiaires

Mise en comparaison des réponses données en début de session

Mise en pratique : cas pratique (bureau fictif recréé en salle de formation ou sur le poste d'un des participants)

Méthode pédagogique

Mise à disposition de l'ensemble des moyens logistiques :

- Présentation Powerpoint
- Tapis de sol
- Conseils personnalisés
- Quizz

La formation se déroulera à Issy-les-Moulineaux, à partir de 9h30. Dans le cadre de notre partenariat, le repas n'est pas compris.

Moyens pédagogiques et techniques de mise en œuvre

Nos formateurs DEMOS sont recrutés conformément aux spécifications mentionnées pour chaque formation. Ce sont des professionnels en activité et/ou des experts dans leur domaine.

Ils utilisent des méthodes et outils appropriés aux formations qu'ils dispensent et adaptent leur pédagogie au public accueilli.

Par ailleurs, nos centres de formation DEMOS sont tous équipés :

- Salles de formation lumineuses, spacieuses, design, ergonomiques, mobiles et équipées d'écrans plasma, de PC portables/fixes si nécessaire à la formation suivie.
- Accès au wifi haut débit sur l'ensemble des lieux
- Espace de co-learning et webcorners
- Cafés, collations et rafraîchissement sont offerts

Et tous sont accessibles aux personnes à mobilité réduite

Le dispositif de suivi et d'évaluation

Pour assurer un suivi individuel, Demos a mis en place 2 types d'évaluation :

- Des évaluations des acquis en cours et en fin de formation

Elles peuvent être faites de différente manière selon le contenu de la formation suivie :

Quiz, exercice pratique, étude de cas, jeu de rôles, mise en situation, soutenance devant un jury pour les formations à finalité certifiante.

- Une évaluation de la satisfaction de chaque stagiaire est réalisée en ligne. Cette évaluation est complétée par l'appréciation du formateur à l'issue de chaque session.