

FORMATION GESTES ET POSTURES – ACTIVITES DE BUREAU

OBJECTIF DE LA FORMATION

Prévenir les risques de troubles musculo-squelettiques liés au travail sur écran. Pour cela les stagiaires seront capables de :

- Connaître les troubles de la santé pouvant être engendrés par le travail sur écran ;
- Connaître et appliquer les principes d'aménagement de son poste de travail.

PUBLIC CIBLE :

Personnel de bureau

PREREQUIS

Aucun

METHODE PEDAGOGIQUE

Alternance d'apports théorique par des méthodes participatives et démonstratives puis de mises en application par l'observation de poste de travail sur écran.

A l'issue de la formation, un livret sera rendu à chaque stagiaire

MOYENS PEDAGOGIQUES :

PC, vidéo projecteur et divers supports pédagogiques tels que films, photos, diaporama, documents papiers et numériques.

MODALITE D'EVALUATION :

Cette formation n'est pas soumise à évaluation

DISPOSITIF DE SUIVI DE L'ACTION ET RENDU :

Feuille de présences signées par session, attestation de formation.

PROGRAMME :

Importance du risque

Accident du travail et maladie professionnelle, définition et importance
Les enjeux de la prévention

Les risques liés au travail sur écran

Notions d'anatomie, de physiologie : Squelette, ligaments, muscles...
Travail statique et travail dynamique
Les limites du fonctionnement de la mécanique humaine : Lésions et conséquences sur la santé lors du travail sur écran

Règles d'implantation d'un poste de travail sur écran

L'organisation du travail
L'affichage
L'organisation et l'aménagement du poste de travail
Les dispositifs d'entrée (souris et clavier)

Mise en application sur un poste de travail

ORGANISATION

Formation Gestes et postures – Activités de bureau	
Encadrement	Formateur Gestes et postures
Effectif	12 stagiaires
Durée	0.5 journée (3.5 heures)