

Ergonomie du travail sur poste informatisé

CONTEXTE

L'ergonomie du poste de travail informatique est l'adaptation d'un environnement de travail (outils, matériel, organisation, etc.) aux besoins des utilisateurs.

Avec le travail sédentaire, le télétravail, et une exposition aux écrans de plus en plus importante, les maux sont moins évidents que ceux liés à la manutention et pourtant, les risques professionnels sont bien là.

Il s'agit de préservation de la santé et d'amélioration des conditions de travail

OBJECTIFS ET PRE REQUIS

Devenir acteur de sa santé et de sa sécurité.

Participer à l'amélioration de ses conditions de travail de manière à réduire les risques d'accidents du travail ou de maladies professionnelles.

Acquérir une compétence ergonomique afin d'aménager au mieux son poste de travail

Mettre en application les conseils d'économie posturale sur votre poste de travail

Prérequis : Aucun

CATEGORIE PROFESSIONNELLE

Toute personne travaillant sur écran et/ou ayant une activité de bureau.

CONCEPTEUR – FORMATEUR

Cadre Kinésithérapeute Formatrice en gestes et postures au travail

METHODE ET MOYENS PEDAGOGIQUES

Méthode démonstrative et interactive.

Mode d'Exercice du Participant : Formation présentielle

Un support de formation est remis à chaque participant

CONTENU

Les différents risques liés au travail sur écran

Les enjeux pour le salarié, employeur, client...



Ergonomie du travail sur poste informatisé

Notions d'anatomie, de physiologie et de biomécanique de la colonne vertébrale, et des membres supérieurs afin de prévenir les lombalgies et les TMS

Découverte de l'approche ergonomique du poste informatisé (Règles essentielles d'implantation (Visite de poste de travail ou simulation de postes de travail (Réalisation d'un plan/ participant) afin de proposer des pistes d'amélioration des conditions de travail)

Principes de prévention et déterminants de la posture.

Principes de sécurité physique et d'économie de l'effort en utilisant des fondamentaux en gestes et postures utilitaires afin de travailler en sécurité, en confort, en efficacité et économie gestuelle lors de manutentions de petites charges

Récupération physique : Apprendre à s'étirer, bouger tout en travaillant.

Activités de la vie quotidienne

MODALITE D'EVALUATION

Au début de la formation, un recueil des attentes des participants sera réalisé ainsi qu'une évaluation des acquis en début de formation.

A l'issue de la formation, une évaluation des acquis de la formation (Article L.6353-1 du Code Du Travail) et de la satisfaction seront réalisées par le formateur. Le prestataire délivrera au stagiaire une attestation mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action et les résultats de l'évaluation des acquis de la formation



**PRENDRE SOIN
DE VOTRE
AVENIR**

Parc de l'innovation, 183 rue de Menin
59520 Marquette-lez-Lille
Tél.: 03.20.91.79.79