

Durée : 1 jour



FORMATION TRAVAIL SUR ECRAN

PROGRAMME

Objectif :

Maîtriser les risques liés au travail sur écran et adapter son poste pour prévenir les accidents de travail et les maladies professionnelles

Personnel visé : Personnel travaillant sur écran

Prérequis: Aucun

Nombre de stagiaires : 4 à 10 par session

Moyens pédagogiques :

Ludique et applicative, expérimentations pratiques, jeux de rôles, applications concrètes
70 % pratique 30 % théorique

Modalités d'évaluation :

Délivrance d'une attestation individuelle de formation

1/ ETUDIER ET APPLIQUER LES PRINCIPES D'ERGONOMIE LIES AU TRAVAIL SUR ECRAN

Les limites du corps humain : anatomie, physiologie, pathologies
Les facteurs de TMS
Les risques liés au travail de bureau
Le principe de charge musculaire statique
Prendre en compte ses contraintes physiques, mentales et émotionnelles

2/ ADAPTER ET OPTIMISER SES PRATIQUES PROFESSIONNELLES

Les principes de sécurité physique et d'économie d'effort
L'aménagement du poste de travail sur écran
L'éclairage et le positionnement des équipements.
Les méthodes de relaxation pour limiter sa fatigue