

**Objectifs :**

- Comprendre les troubles musculosquelettiques (TMS) et leurs mécanismes.
- Identifier les facteurs de risque et adopter des gestes préventifs.
- Améliorer son poste de travail sur écran pour limiter les contraintes physiques.
- Appliquer les principes d’ergonomie pour prévenir les TMS.
- Agir sur le stress lié au travail sur écran.
- Intégrer des pauses actives et des exercices de prévention.

**Personnel visé :**

Toute personne concerné par le travail sur écran

**Prérequis :**

Aucun

**Moyens pédagogiques :**

- Apports théoriques et pratiques
- Etude de cas concrets

**PROGRAMME**

**Étudier et appliquer les principes d’ergonomie dans sa situation professionnelle**

- 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.

**Adapter et optimiser ses pratiques professionnelles au bureau et dans le cadre du télétravail**

- Les principes de sécurité physique et d’économie d’effort.
- L’aménagement du poste de travail sur écran et de son environnement.
- L’éclairage et le positionnement des équipements.
- Les méthodes de relaxation pour limiter sa fatigue au bureau et en télétravail.