

Thème «Personnels amenés à travailler sur écran de visualisation»

Formation



1 h 30 mn

Les bons gestes et postures pour le travail sur écran de visualisation

Objectifs de la formation :

- Comprendre les enjeux liés aux **Troubles Musculo Squelettique (TMS) pour le Travail sur Écran de Visualisation.**
- Comprendre les bases du **corps humain et d'identifier les signes d'apparition des TMS**
- Connaître les principes de **sécurité physique et d'économie d'effort et le travail en position statique**
- Maîtriser les **équipements à disposition sur son lieu de travail**
- Savoir prendre en compte **les facteurs de risque et de sollicitation**
- Adopter les bons gestes et postures courants pour **prévenir les TMS et savoir prendre en compte les facteurs liés à l'environnement d'un poste de travail sur écran de visualisation**
- Acquérir les principes de bases de **l'aménagement dimensionnel d'un poste de travail sur écran de visualisation**

| Informations | Thèmes et contenus |
|--|---|
| De 9h00 à 12h30 Présentiel Ergonome Formateur(rice) PRAP 2S | Ouverture de la session : <ul style="list-style-type: none">• Présentation des participants et déroulement de la formation, quizz de connaissances sur le travail sur écran de visualisation. Le fonctionnement du corps humain et ses limites : <ul style="list-style-type: none">• Le squelette, les ligaments, les muscles, les tendons et les nerfs• Le fonctionnement de la colonne vertébrale• Le fonctionnement d'une articulation Les différentes atteintes de l'appareil locomoteur et leurs conséquences sur la santé : <ul style="list-style-type: none">• Les différents facteurs de risques (biomécanique, psychosociaux et environnementaux)• Les sollicitations de l'appareil locomoteur• Les sollicitations des membres inférieurs et supérieurs• La fatigue visuelle |

Informations

Thèmes et contenus

De 9h00 à 12h30

Présentiel

Ergonome

Formateur(rice)

PRAP 2S

Les principes de sécurité physique et d'économie d'effort :

- Le travail en position statique
- Les principes de sécurité physique et d'économie d'effort
- Notions d'étirements et de relaxation

Les facteurs liés à l'environnement physique de travail :

- Ambiance lumineuse, sonore, thermique, implantation dimensionnelle

De 13h30 à 17h00

Présentiel sur un poste de travail en entreprise

Ergonome

Formateur(rice)

PRAP 2S

Etude d'un poste en entreprise/structure :

- Evaluer un poste de travail et ses contraintes physiques (gestes et postures), techniques et organisationnelles
- Identifier les risques potentiels associés au poste de travail
- Proposer des pistes de prévention (sensibilisation, aménagements éventuels..) pour améliorer et dissocier les dimensions techniques, organisationnelles et humaines.
- S'installer correctement à son poste : régler sa position et prendre en compte les contraintes dimensionnelles



Les bons gestes et postures pour le travail sur écran de visualisation

Méthodes et moyens pédagogiques :

- Apports de connaissances théoriques - Mise en lien avec des situations concrètes –
- Analyse de pratique / Atelier pratique en structure / travail en groupe

Public concerné :

- Cette formation concerne tous les salariés qui travaillent sur écran.

Intervenants :

- Formateurs(rices) PRAP, ergonomes, formateurs(rices) spécialisés(es) en gestes et postures.

Prérequis :

- Aucun

Evaluation :

- Questionnement oral et outil d'auto-évaluation
- Modération des exercices
- Questionnaire de satisfaction à chaud à la fin de la formation
- Une attestation de formation sera délivrée à l'issue de la formation.



Dates à définir.



CFPPA d'Ahun

Le Chaussadis
23150 Ahun

ou délocalisation
(nous contacter).



1 journée de formation soit
7 heures et l'après midi en entreprise



Tarif individuel dans le cadre de la formation professionnelle continue :

Confère site internet

Modalités et délais

Tout au long de l'année sur demande

Une formation complète



Apports
théoriques



Echanges avec
les participant(e)s



Analyse
de pratique

Contact

- Informations pédagogiques et organisationnelles :

Lucie Milot :

lucie.milot@educagri.fr

- Informations concernant le financement de la formation :

Nathalie Ifanger, adjointe administrative et suivi des formations courtes :
nathalie.ifanger@educagri.fr

Pour plus d'informations : 05.55.81.48.90