

Gestes et postures Travail sur écran

Profil stagiaires :

- ❖ Salariés de l'entreprise travaillant sur écran

Pré requis :

- ❖ Expérience métier et bonnes connaissances de l'entreprise

Durée :

- ❖ 4 heures

Calendrier :

- ❖ Nous consulter

Lieu :

- ❖ A définir

Pédagogie :

- ❖ Contenu pédagogique axé sur la participation active des stagiaires
- ❖ Mise en situation, exercices pratiques, échanges de pratiques/retour d'expériences.

Supports :

- ❖ Brochure « Gestes et postures »
- ❖ Support de formation
- ❖ Outils de présentation (power point vidéo)
- ❖ Outils de simulation : mises en situation, observations, analyse, gilet pédagogique

Evaluation et sanction de la formation :

- ❖ Pré positionnement
- ❖ Questionnaire de validation des acquis à chaud, à froid
- ❖ Questionnaire de satisfaction
- ❖ Attestation individuelle de formation
- ❖ Validation des effets de formation

Objectifs :

- Appliquer les gestes et postures spécifiques aux activités sur écran.
- Expliquer le mécanisme des TMS.
- Identifier le lien entre santé et hygiène de vie et adopter les bons comportements.

Programme détaillé :

Les Troubles Musculosquelettiques

- Présentation
- Causes & conséquences sur le corps humain

Travail sur écran

- Facteurs de risques et pathologies du travail : postures statiques, configuration du bureau / fauteuil / espace, ...

Les bons réflexes à adopter

- Gestes et postures à adopter au travail et au quotidien
- Principe d'économie d'effort et sécurité physique
- Hygiène de vie

