

# PREVENTION



Je réserve ma formation

CODE FORMATION : FPSSo61

## Postures sur écran



0,5 Jour / 3,5 H

INTER  INTRA 1 à 12 participants  PRESENTIEL

### Public :

Tout le personnel

### Prérequis :

Aucun

### Objectifs :

- Acquérir une compréhension des principes théoriques et pratiques de la posture sur écran
- Etre capable d'adopter des postures appropriés sur son poste de travail sur écran.
- Aider ses collègues à adopter une posture appropriée sur son poste de travail sur écran.

### Programme :

#### Le contexte des TMS et du travail sur écran :

Définition des TMS, les postures sur écran  
Les impact sur la santé des collaborateurs

#### Mécanismes physiques et les contraintes

Les contraintes physiques sur le corps  
La mise en sécurité et le principe d'économie d'effort  
La fatigue visuelle  
L'ergonomie au poste

#### Exercices pratiques

Bonnes pratiques à mettre en œuvre  
Aménagement et adaptation de poste de travail  
Etirements musculaires et exercices de récupération  
Prévention du syndrome du canal carpien

### Modalité d'évaluation :

- Evaluation sous la forme d'un QCM
- Attestation individuelle de fin de formation

### Moyens pédagogiques :

- Démarche participative et active
- Exercices applicatifs
- Support pédagogique remis au stagiaire

### Formateur(trice) :

La formation est délivrée par un(e) consultant(e) spécialisée en prévention des risques TMS et conseil aux entreprises, ou qualifié(e) en ergonomie au travail.