

PREVENTION



Je réserve ma formation :

SATISFACTION : 90,03%

CODE FORMATION : FPSS061

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.