



Mise à jour nov. 2023

Travail sur écran de visualisation

09 oct.
05 déc.
13 juin

Nantes / Rennes : 620 € HT
Brest / Le Mans : 620 € HT
Certification : NON

Durée 1 jour (7 heures)

« Délai d'accès maximum 1 mois »

OBJECTIFS PROFESSIONNELS

- A la fin de cette formation, le stagiaire doit être capable de régler les différents éléments composant le poste de travail, afin d'assurer sa santé et sa sécurité

PARTICIPANTS

- Tout public

PRE-REQUIS

- Travailleurs ayant une activité sédentaire devant un écran de visualisation (travail sur poste informatique...) et devant organiser le poste de travail afin de prévenir les troubles musculosquelettiques

MOYENS PEDAGOGIQUES

- Réflexion de groupe et apports théoriques du formateur
- Travail d'échange avec les participants sous forme de
- Utilisation de cas concrets issus de l'expérience professionnelle
- Validation des acquis par des questionnaires, des tests d'évaluation, des mises en situation et des jeux pédagogiques.
- Remise d'un support de cours.

MODALITES D'EVALUATION

- Feuille de présence signée en demi-journée,
- Evaluation des acquis tout au long de la formation,
- Questionnaire de satisfaction,
- Positionnement préalable oral ou écrit,
- Evaluation formative tout au long de la formation,
- Evaluation sommative faite par le formateur ou à l'aide des certifications disponibles,
- Sanction finale : Certificat de réalisation, certification éligible au RS selon l'obtention du résultat par le stagiaire

MOYENS TECHNIQUES EN PRESENTIEL

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation, équipée d'ordinateurs, d'un vidéo projecteur d'un tableau blanc et de paperboard. Nous préconisons 8 personnes maximum par action de formation en présentiel

MOYENS TECHNIQUES DES CLASSES EN CAS DE FORMATION DISTANCIELLE

- A l'aide d'un logiciel comme Teams, Zoom etc... un micro et éventuellement une caméra pour l'apprenant,
- suivez une formation uniquement synchrone en temps réel et entièrement à distance. Lors de la classe en ligne, les apprenants interagissent et communiquent entre eux et avec le formateur.
- Les formations en distanciel sont organisées en Inter-Entreprise comme en Intra-Entreprise.
- L'accès à l'environnement d'apprentissage (support de cours, labs) ainsi qu'aux preuves de suivi et d'assiduité (émargement, évaluation) est assuré. Nous préconisons 4 personnes maximum par action de formation en classe à distance

ORGANISATION

- Les cours ont lieu de 9h à 12h30 et de 14h à 17h30.

PROFIL FORMATEUR

- Nos formateurs sont des experts dans leurs domaines d'intervention
- Leur expérience de terrain et leurs qualités pédagogiques constituent un gage de qualité.

A L'ATTENTION DES PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

- Les personnes atteintes de handicap souhaitant suivre cette formation sont invitées à nous contacter directement, afin d'étudier ensemble les possibilités de suivre la formation.

Programme de formation

Présentation de la formation, des participants et de leurs attentes spécifiques (00h45)

Bilan, évaluation et synthèse de la formation (00h45)

Enseignements théoriques (04h00)

Contexte réglementaire : Art. L4121-3 du Code du Travail (00h00)

- Réglementation applicable au travail sur écran
- Le fonctionnement du corps humain et ses limites
- Le squelette
- Les articulations
- La colonne vertébrale
- Les muscles
- Les différentes atteintes de l'appareil locomoteur et leurs conséquences sur la santé
- Les TMS
- Les atteintes du dos
- Troubles musculosquelettiques dus au travail sur écran
- Les facteurs de risques
- Les différents facteurs de risques
- Les sollicitations de l'appareil locomoteur
- Les principes de sécurité physique et d'économie d'effort
- Les limites des principes de sécurité physique et d'économie d'effort
- La manutention manuelle de charges inertes
- Les équipements du poste de travail
- Les écrans : écrans, claviers, logiciels, périphériques
- Les équipements, le mobilier de bureau
- Le réglage des équipements
- Les principes de base de l'aménagement dimensionnel des postes de travail, les facteurs environnementaux

Enseignements pratiques (02h45)

- Analyse de situation de travail
- Analyse de sa situation de travail en s'appuyant sur le fonctionnement du corps
- Analyse des pratiques individuelles
- Aménagement dimensionnel du poste
- Application des bonnes pratiques d'aménagement sur un poste de travail (éclairage, visualisation de l'écran, orientation du poste, choix du mobilier, le siège, la zone de travail, ...)
- Exercices préparatoires et compensatoires afin de préparer le corps à travailler
- Les exercices pourront variés selon le métier exercé par les participants.