

GESTES ET POSTURES-(TRAVAIL SUR ECRAN)

FORMATION

OBJECTIFS DE FORMATION

Faire acquérir au stagiaire des automatismes pour limiter les effets sur la santé liés au travail sur écran.

MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

Salle de formation,
Théorie 80%/Pratique 20%,
1 vidéoprojecteur,
Exercices théoriques et cas pratiques,
Pause réglementaires
Formation heuristique,
démonstrative,participative..

PROGRAMME

PROGRAMME

- Rappeler les principes de base de la prévention (danger,risque,exposition),
- Connaître la réglementation,les chiffres clés des maladies professionnelles,et la répartition des AT en 2020 en NC,
- Savoir définir les TMS liés au travail sur écran et ses pathologies associées,
- Acquérir les bases de l'anatomie pour mieux comprendre les problèmes de santé liés au travail sur écran,
- Analyser les différentes causes d'exposition à ces risques potentiels,
- Décrire son activité de travail en prenant en compte de sa complexité,
- Prendre conscience des conséquences économiques-entreprises et salariés,
- Etudier collégialement les premières pistes d'amélioration de son poste de travail,
- Acquérir les notions indispensables propres à la posture du moindre effort pour le travail sur écran,
- Identifier les caractéristiques du trio "fauteuil/plan de travail/repose pieds",
- Découvrir les dernières évolutions technologiques du matériel informatique et leurs domaines d'emploi pour réduire des TMS,
- Choisir une bonne polarité d'écran,une bonne implantation de son poste de travail,
- Etre conseillé pour réduire les impacts environnementaux (sonore,thermique et lumineux) afin de diminuer les risques liés au travail devant écran,
- Mise en pratique de 4exercices fondamentaux de récupération physique à adopter régulièrement au cours d'un travail continu devant écran.
- Répondre à un quiz final.

CONDITIONS

Public visé : Toutes personnes occupant un poste de travail prolongé devant un écran:

- Personnels en télétravail
Informaticiens,
Secrétaires de bureau
Métiers de l'audiovisuel,
Graphiste,
Managers,

De plus en plus de métiers s'effectuent désormais devant un écran.

Pré-requis : aucun

Visite médicale : Pour le personnel stagiaire, conformément à l'article LP 261-4 du Code du Travail, l'entreprise s'engage sur les aptitudes du ou des stagiaires à suivre la formation.

Lieu : AFBTP - Ducos

Effectif : 10 personnes

Durée totale :

- Personnel de bureau : 4 heures,
- Personnel de manutention ou poste à risque : 8 heures

Tarifs : Nous consulter

Éligibilité : NON FPC

ÉVALUATION

Évaluation des compétences et du dispositif :

Questionnaire synthétique théorique et évaluation pratique continue.
Questionnaire de satisfaction.

Validation : Une attestation de compétence individuelle sera délivrée au candidat qui a participé activement à l'ensemble de la formation.
Recyclage préconisé tous les 2ans.