



ORGANISME DE FORMATION

N° TAHITI: B46818
RCS PAPEETE: 1599B
BP 14 907 - 98701 ARUE
Gsm : 87. 34. 77. 39
Email : dir.risk@gmail.com
www.risk-formation.org

Ministère en charge de l'emploi n° 413

GESTES ET POSTURES AU BUREAU – TRAVAIL SUR ECRAN



Objectifs

Cette formation sur l'ergonomie du travail sur écran s'adresse au personnel de bureau.
L'objectif est de limiter les Troubles Musculo Squelettiques (TMS) propres aux travail sur écran.

CONTENU DU PROGRAMME

Introduction à la formation gestes et postures pour le personnel de bureau

Retour sur la réglementation en matière de santé et sécurité au travail

Qu'est-ce que la notion de prévention au travail ?

Identifier les risques liés à l'activité du personnel de bureau sur son poste de travail,
savoir identifier et détecter les TMS (troubles musculosquelettiques)

Comprendre le fonctionnement du corps humain

Rappel des notions d'anatomie, de physiologie et de pathologie

Comprendre la charge musculaire statique

Identifier et prévenir les troubles musculosquelettiques liés au travail sur écran (TMS)

Appréhender la notion de fatigue physique, musculaire et articulaire

Savoir adopter une bonne posture de travail sur écran et plus généralement du travail de bureau

Généralités sur les effets et les signes de fatigue liés au travail sur écran

Savoir réaliser un aménagement du poste de travail sur écran : les bonnes postures

Savoir régler la position de l'écran

Savoir assurer le réglage de son fauteuil

Savoir positionner son clavier et de sa souris

Régler efficacement le positionnement dans le bureau et l'éclairage de son poste de travail

Mise en place d'un plan de traitement adapté son organisation

Savoir se relaxer pour limiter sa fatigue et les TMS

Aménager son espace en fonction des possibilités et des risques de TMS

PERSONNEL CONCERNE

- TOUS PUBLICS

PRE REQUIS

- AUCUN

MOYENS PEDAGOGIQUES

- VIDEO PROJECTION, CLE USB
- EXPOSES INTERACTIFS
- EXERCICES PRATIQUES
- FORMATEUR CERTIFIE INRS

DUREE

- 4 HEURES

LIEU

- CENTRE RISK OU CHEZ LE CLIENT

EVALUATION

- QCM ET SIMULATION DE CAS CONCRETS

MODALITE DE VALIDATION DE LA FORMATION

- ATTESTATION DE FORMATION