



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

## RECYCLAGE GESTES ET POSTURES AU BUREAU – TRAVAIL SUR ECRAN



### Objectifs : Maintien des compétences

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