



Modalité d'organisation



"Présentielle"

Disponible en
e-learning



Durée



7 heures soit 1 jour de formation

Objectif



Organiser son poste de travail et préserver sa santé

Pré-requis

Aucun

Public concerné

Tous les salariés

Intervenant

Formateur spécialiste en prévention des risques professionnels

Participants

4 à 10 stagiaires

Evaluation

Remise d'une attestation de formation et d'un certificat de réalisation

Ressources mobilisées

Plateforme e-learning
Jeux de rôles - Outils d'apprentissage

Méthodes pédagogiques

Interactif et travaux de sous groupe

Accessibilité PMR

Compétences accessibles

Voir sur le site : [Travail sur écran](#)

Compétences visées :

- Connaître les risques du travail sur écran et comprendre l'intérêt de la prévention
- Identifier les postes de travail à risques de TMS
- Adapter l'ergonomie du poste de travail
- Analyser sa situation de travail et définir des pistes de solution
- Adapter et optimiser ses pratiques professionnelles

Le programme théorique :

Identifier la place de l'activité physique dans l'activité professionnelle

- Les notions d'AT/MP
- Les notions de danger, de risque et de dommage
- Les préjudices économiques et humains pour l'ensemble de la structure

Comprendre le corps humain et les risques d'atteintes à la santé liés au travail sur écran

- Les notions de base d'anatomie / physiologie
- Les atteintes de l'appareil locomoteur et ses conséquences
- Les facteurs de risques aggravants

Analyser son propre poste de travail et dégager des pistes de solution

- La notion de situation de travail
- Description des sollicitations du corps dans son activité
- L'ergonomie du poste de travail sur écran

Le programme pratique :

Mise en situation des principes de sécurité physique et d'économie d'efforts

- Intégrer les principes de sécurité physique et d'économie d'efforts
- Appliquer ces principes à l'aménagement du poste de travail
- Économiser ses efforts au quotidien au poste de travail sur écran

Référence : **SECU6.1**

Référent pédagogique : **Julien GUILLON**

Contact : contact@stoporisk.fr - www.stoporisk.fr

Tarif : **900.00€ / groupe**