GESTES ET POSTURES – TRAVAIL SUR ÉCRAN

GPECRAN

OBJECTIF

Cette formation permet d'identifier les risques liés au travail sur écran et de prévenir l'apparition de maladies professionnelles et d'accidents du travail.

À la fin de la formation, les stagiaires seront capables d'aménager leur poste de travail de façon optimale, de maîtriser les bonnes postures et d'améliorer la condition et la qualité de vie au travail.

CONTENU

→ Les enjeux de la prévention

- Statistiques nationales d'AT et maladies professionnelles
- Les risques liés à l'activité de bureau
- Savoir identifier et détecter les TMS

→ Comprendre le fonctionnement du corps humain: notions d'anatomie et de physiologie

→ L'aménagement du poste de travail pour limiter la fatigue

- Position de l'écran
- Réglage du fauteuil
- Position du clavier et de la souris
- Importance du rôle de l'éclairage

→ Mise en pratique: application sur chaque poste de travail

- Analyse du poste de travail
- Observation des gestes effectués
- Les gestes à éviter
- Propositions d'aménagements du poste de travail
- Entraînements aux gestes corrects

TECHNIQUES PÉDAGOGIQUES

- Exposés théoriques
- Études de cas
- Travail sur poste informatique
- Mises en situations des participants
- Exercices de détente musculaire spécifiques au travail sur écran

VALIDATION DES ACQUIS

Remise aux participants d'une attestation individuelle de fin de formation. Recyclage: recommandé tous les 3 ans.

La formation ne permet pas de valider un/ou des blocs de compétences, des équivalences ou passerelles.

CONTACT

04.86.95.10.94 - 06.08.37.36.64

contact@alpha-secourisme.com

www.alpha-secourisme.com



Public concerné

Tout salarié concerné par le travail sur écran

Pré-requis

Aucun

Durée

7 heures

Effectif

10 participants maximum

Encadrement

Formateur PRAP

Accessibilité

Accessible aux personnes en situation de handicap

Prix

Nous consulter

Alpha Secourisme