

GESTES ET POSTURES

Travail sur écran : adopter les bonnes postures

GPECRAN

POURQUOI SE FORMER ?

Travailler sur écran sans se faire mal

Cette formation permet aux participants d'identifier les risques liés au travail sur écran et d'acquérir les bonnes pratiques pour aménager leur poste de travail et adopter des postures favorables à leur santé.

OBJECTIF

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- ✓ Identifier les risques liés au travail sur écran
- ✓ Comprendre les mécanismes du corps humain et les facteurs de TMS
- ✓ Aménager leur poste de travail de manière ergonomique
- ✓ Adopter les bonnes postures au quotidien
- ✓ Réduire la fatigue physique et améliorer le confort de travail

CONTENU

Comprendre les enjeux de la prévention

- Statistiques des accidents du travail et maladies professionnelles
- Les risques spécifiques liés au travail de bureau
- Identifier les troubles musculosquelettiques (TMS)

Comprendre le fonctionnement du corps humain

- Notions d'anatomie et de physiologie
- Fonctionnement du dos, des articulations et des muscles
- Les conséquences des mauvaises postures

Aménager son poste de travail

- Positionnement de l'écran
- Réglage du fauteuil
- Position du clavier et de la souris
- Organisation de l'espace de travail
- Importance de l'éclairage

Mise en pratique sur le poste de travail

- Analyse du poste informatique
- Observation des gestes et postures
- Identification des mauvaises pratiques
- Conseils d'aménagement du poste de travail
- Exercices pratiques et gestes correctifs

TECHNIQUES PÉDAGOGIQUES

- Apports théoriques et échanges
- Études de cas
- Analyse des postes de travail
- Mises en situation des participants
- Exercices de détente musculaire adaptés au travail sur écran

VALIDATION DES ACQUIS

Une attestation individuelle de fin de formation est remise aux participants ayant suivi l'intégralité de la 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

Formation accessible aux personnes en situation de handicap

Prix

Nous consulter