

# PRÉVENIR LES RISQUES LIÉS AU TRAVAIL SUR ÉCRAN

1jour

## Objectifs

- Sensibiliser les apprenants à la démarche de prévention du risque TMS troubles musculo squelettiques
- Identifier les troubles spécifiques du travail sur écran : contraintes posturales et visuelles
- Analyser les gestes et postures conduisant à l'apparition de troubles musculo squelettiques ainsi qu'à des problèmes de dos.
- Adapter le poste écran selon ses activités, sa morphologie et l'environnement de travail.
- Connaître les principes simples de réglage et d'aménagement du poste de travail pour éviter les douleurs liées à une activité prolongée sur écran.
- Apprendre des gestes qui soulagent

## Public

Élus du CSE

## Pré-requis

Accessible à tous

## Moyens pédagogiques

QCM et mise en situation

## Modalités d'évaluation

Quizz, évaluation et questionnaire de satisfaction

## Durée

1/2 journée soit 4h

## Intervenant

Consultante - formatrice en prévention des risques professionnels, sécurité, ergonomie, enregistrée I.P.R.P

## Suivi

Assistance téléphonique pendant 3 mois après le stage

## Tarif

Intra : 1 250 € nets / jour / groupe  
( + frais pour la province en présentiel )  
Inter : 420 € net / jour / personne  
Inter visio : 420 € net / jour / personne

## Financement

Financement du CSE

## Modalités d'accès

30 jours avant le début de la formation

## Modalités techniques

Possibilité de suivre cette formation en visio via Microsoft Teams. Invitation envoyée au préalable à chaque participant. Support de formation envoyée à l'issue de la formation

## Accessibilité

En cas de situation de handicap, nous contacter en amont afin de mettre en place les adaptations et autres modalités

## Programme :

### Pratique :

- Définition et statistiques des Troubles Musculo Squelettiques
- Le cadre réglementaire
- Les facteurs de risques
- Notions physiologiques sur l'épaule, coude, poignet et main
- La démarche de prévention TMS

### Théorie :

- Les exercices de récupération
- Observation et analyse avec les apprenants de leur poste de travail
- Retour sur film/photo