

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