

Formation Gestes et Postures

Travail devant écran - Bureautique

Le + Groupe ACN :

Attestations de formation remises sur place et livrets de cours.

Exercices pratiques sur les postes de travail des collaborateurs.

Exercices filmés avec débriefing en salle.

Pré-requis :

Aucun pré-requis pour la suivre la formation aux gestes et postures

Durée :

3 heures - 1/2 journée

Public :

L'ensemble des collaborateurs de l'établissement concerné par le travail devant écran.

Lieu :

En intra dans votre établissement.

En inter dans nos centres de formation.

En e-learning.

Participants :

1 collaborateur minimum.

15 collaborateurs maximum par groupe.

Objectifs :

- Etudier et prévenir les risques d'apparition de maladies professionnelles et d'accidents du travail.
- Etudier et appliquer les principes d'ergonomie sur les postes de travail de l'entreprise.
- Former les stagiaires à une gestuelle adaptée.

Programme :

La prévention en France dans le milieu professionnel :

- Définitions concernant la santé et la sécurité au travail.
- Les principes de la prévention en France.

Les TMS Aujourd'hui - impact sur notre société :

- Les chiffres clés des TMS dans la société.
- Le coût des TMS pour le système de santé.

Notions d'anatomie et de biomécanique :

- Anatomie et principe de fonctionnement du dos.
- Les membres inférieurs et supérieurs.

Facteurs de risques et les pathologies développées au travail.

Etude des postes de travail :

- Réglage de l'assise.
- Réglage du poste de travail (écran, souris, clavier).
- Principe d'aménagement du poste bureautique.

Principes d'économie d'effort et de sécurité physique.

Entraînement aux gestes corrects.

Exercices pratiques :

- Sur chaque poste de travail des stagiaires en apportant des solutions (exercices filmés et débriefing en salle)

Modalités pédagogiques et évaluations :

Evaluation continue et théorique avec délivrance d'une attestation de formation à la fin de la session.

Exposés théoriques, mises en situation pratiques, études de cas et partage d'expériences.

Liste du matériel pédagogique :

- Matériel informatique : PC - Vidéoprojecteur - Imprimante - Caméscope.

Ecoute



Exercices



Prévention