

## GESTES ET POSTURES TRAVAIL SUR ÉCRAN

*En France, les troubles musculo-squelettiques (TMS) représentent 86 % des maladies professionnelles. Sans oublier que 20 % des accidents du travail sont liés au mal de dos, souvent considéré comme le « mal du siècle » !*

*Comme son nom l'indique, cette formation gestes et postures concerne toutes les personnes affectées à un poste de travail comprenant un écran. Car oui, une posture statique inadaptée pendant des heures ou la réalisation de tâches monotones répétitives peuvent également être à l'origine de TMS, de fatigue visuelle ou de stress. Douleurs au cou, au dos, aux épaules, aux poignets, aux mains ou encore problèmes oculaires ... Les comportements sédentaires prolongés sont particulièrement nuisibles à la santé.*

*Il est donc nécessaire pour le personnel de bureau ou en télétravail d'adopter les bons gestes et bonnes postures pour travailler devant son écran tout en préservant leur santé physique.*

**Durée:** 7.00 heures (1.00 jours)

**Effectif minimal:** 2

**Effectif maximal:** 10

### Modalités et délais d'accès

- Pour participer à cette formation, merci de nous contacter par mail ou par téléphone ou de vous rendre sur notre catalogue en ligne via notre site internet.
- La durée estimée entre la demande du bénéficiaire et le début de la prestation est de 15 jours.

### Date, lieu, tarifs

- Nous consulter

### Accessibilité

- Accessible aux personnes en situation de handicap après entretien avec le formateur dispensateur de la formation.

### Profil des stagiaires

- Collaborateurs effectuant du travail sur écran d'ordinateur

### Prérequis

- Aucun

### Objectifs (aptitudes et compétences qui seront acquises au cours de la prestation)

- Cerner les enjeux de la prévention
- Repérer les risques d'atteintes à la santé
- Appliquer les bonnes pratiques sur son poste de travail
- Prévenir les risques liés aux travail sur écran

Programme version 13 mai 2024

## Contenu de la formation

- LES PATHOLOGIES QU'IL FAUT PRÉVENIR
  - Qu'est-ce qu'un TMS ?
  - Comment surviennent les TMS ?
  - Adopter les bons gestes face aux TMS
- TRAVAIL SUR ÉCRAN
  - Les actions d'amélioration
  - Notions d'ergonomie
  - Agir sur le stress
- LES PAUSES QUI S'IMPOSENT

## Organisation de la formation

### Équipe pédagogique

La formation est menée par un formateur professionnel.

### Méthodes pédagogiques et techniques

- Documents supports de formation projetés
- Exposés théoriques et quiz en salle
- Etude de cas concrets
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation

### Modalités d'évaluation

- Présence active pendant toute la formation
- Questions orales ou écrites (QCM)
- Mises en situation
- Formulaire d'évaluation formative

## Validation de la formation ou certification professionnelle

Une attestation individuelle de formation sera remise à chaque stagiaire.

## Taux de satisfaction

Sur l'année 2023 : Taux des abandons : 0% / Taux de satisfaction des stagiaires : 97%