

## GESTES ET POSTURES TRAVAIL SUR ÉCRAN

Écrans, postures statiques, sollicitations visuelles... Autant de facteurs qui peuvent entraîner fatigue, troubles musculosquelettiques (TMS) et stress au travail. Cette formation permet à vos collaborateurs de comprendre les enjeux de la prévention, d'identifier les risques liés au travail sur écran et d'adopter de meilleures pratiques ergonomiques.

Grâce à des conseils adaptés et des exercices pratiques, ils apprendront à ajuster leur poste de travail, à limiter les tensions musculaires et à intégrer des pauses actives pour préserver leur santé visuelle et physique.

Donnez à vos équipes les outils pour prévenir les douleurs et améliorer leur confort au quotidien !

**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)

- Comprendre les troubles musculosquelettiques (TMS) et leurs mécanismes.
- Identifier les facteurs de risque et adopter des gestes préventifs.
- Améliorer son poste de travail sur écran pour limiter les contraintes physiques.
- Appliquer les principes d'ergonomie pour prévenir les TMS.
- Agir sur le stress lié au travail sur écran.
- Intégrer des pauses actives et des exercices de prévention.

### Contenu de la formation

Programme version 12 janvier 2026

- LES PATHOLOGIES QU'IL FAUT PRÉVENIR
  - Qu'est-ce qu'un TMS ?
  - Comment surviennent les TMS ?
  - Postures inadaptées
  - Techniques gestuelles
- TRAVAIL SUR ÉCRAN
  - Les actions d'amélioration
  - Notions d'ergonomie
  - Agir sur le stress
- LES PAUSES QUI S'IMPOSENT
  - Exercices pratiques : un peu de gym pour vos yeux !

## 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 2025 : Taux des abandons : 0% / Taux de satisfaction des stagiaires : 100%