

GESTES ET POSTURES TRAVAIL SUR ÉCRAN

Écrans, postures statiques, sollicitations visuelles... Autant de facteurs qui peuvent entraîner fatigue, troubles musculo-squelettiques (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%