

## GESTES ET POSTURES - TRAVAIL SUR ECRAN



### A qui s'adresse cette formation ?

Ce stage de formation sur l'ergonomie du travail sur écran s'adresse aux salariés dits de bureau (ou personnel de bureau). L'objectif de cette formation sur les gestes et postures est de limiter les TMS (troubles musculosquelettiques) propres au travail sur écran.

### Profil du stagiaire

- Toute personne travaillant sur écran

#### Prérequis

- Aucun

#### Durée

- 7 heures – Possibilité d'un module de 3h30

### Objectifs pédagogiques

- Prendre conscience des risques liés au travail sur écran et savoir analyser les risques
- Appliquer les bons gestes et les bonnes postures lors du travail prolongé sur écran
- Être une force de proposition dans l'entreprise pour améliorer les conditions de travail

### Contenu

- Les risques et les conséquences
  - La vision
  - Les postures dangereuses
  - Les risques liés aux gestes répétitifs et les troubles musculosquelettiques
  - Le mal de dos
  - Les risques présents dans les bureaux
- Les bonnes et mauvaises pratiques
  - Les différents principes de prévention à appliquer
  - L'aménagement de son poste de travail (écran, siège,...)
  - Règle d'ergonomie
  - L'éclairage
  - Les erreurs à ne pas commettre
- Mise en situation
  - Mise en situation des stagiaires par le biais de photos et de cas pratique

## GESTES ET POSTURES - ERGONOMIE



### A qui s'adresse cette formation ?

Aux travailleurs ayant une activité nécessitant des manutentions manuelles comportant des risques, notamment dorsolombaires, en raison des caractéristiques de la charge ou des conditions ergonomiques défavorables.

### Profil du stagiaire

- Toute personne portant des charges ou/et effectuant des gestes répétitifs.

### Prérequis

- Aucun

### Durée

- 7 heures – Possibilité d'un module de 3h30

### Objectifs pédagogiques

- Appliquer les bons gestes et les bonnes postures
- Être une force de proposition dans l'entreprise pour améliorer les conditions de travail

### Contenu

- Enseignements théoriques
  - Accidents de travail et maladies professionnelles dus à la manutention
  - Situations à risques
  - Réglementation applicable à la manutention manuelle
  - Notions d'anatomie :
    - Organisation musculaire
    - Le squelette et la colonne vertébrale
    - Troubles musculosquelettiques
  - Principes de sécurité physique et d'économie d'efforts :
    - Démultiplication des masses
    - Recherche de l'équilibre
    - Vidéos
- Enseignements pratiques
  - Études de postes in situ
  - Techniques de levage et de transport de charges
  - Exercices pratiques de levage et de gestion des énergies

# F.I.R.E Formations Incendie Réseau Entrepreneurs

14, rue de l'Espérance

94800VILLEJUIF

Email: [contact@fire-formations.com](mailto:contact@fire-formations.com)



## Organisation

### Formateur

Formateurs en prévention des risques professionnels, titulaires d'un certificat de compétence délivré par l'organisme à l'issue d'une validation de leur aptitude à enseigner le sujet. F.I.R.E Formations Incendie Réseau Entrepreneurs dispense des formations conformes aux spécifications du décret n°2015-790 du 30 juin 2015 relatif à la qualité des actions de la formation professionnelle continue. En vue de garantir des compétences adaptées, les formateurs disposent de solides expériences métier attestées et de diplômes dans leurs domaines de compétences.

### Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation.
- Support de formation projeté.
- Accès aux locaux de l'entreprise pour la visite technique
- Études de cas concrets
- Quizz en salle
- Mise à disposition d'un document à la suite de la formation.

### Limite d'effectif

Module de 7h : 10 participants – module de 3h30 : 5 participants

### Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Feuilles de présence.
- Questions orales ou écrites (QCM).
- Mises en situation.
- Formulaires d'évaluation de la formation.
- Attestation de formation délivrée à l'issue de la formation si compétences acquises et validées par le formateur.

### Moyens d'encadrement :

Organisme de formation déclaré à la DIRECCTE disposant d'un Service Relations Clients, d'un Service Administratif, d'un Service Qualité, et d'une équipe pluridisciplinaire de formateurs.

### Tarif

Inter / Intra / Groupe / Individuel : sur devis, nous consulter