



### Public concerné

Cette formation est destinée aux salariés travaillant sur des postes de travail qui nécessitent une position statique prolongée (assise à un bureau),

Notamment assis ou debout avec utilisation de matériel informatique.

### Renseignements Pratiques

**Durée :** de 3h30 à 7h

**Stagiaires :** 10 maximum

**Certificat :** Attestation de fin de formation

**Matériel :** Salle spacieuse, chaises, tables, tableau blanc avec feutres et mur permettant la vidéo projection.

### Moyens Pédagogiques

- ✓ Exposés avec vidéo projecteur, brochures de l'INRS (Institut National de Recherche et de Sécurité)
- ✓ Un document ressource sera remis à la fin de la formation
- ✓ La stratégie pédagogique est une alternance d'apports théoriques et d'études de cas concret en salle,
- ✓ Exercices de détente musculaire adapté au travail de bureau

### Qualification

Attestation de formation

### Planification

**Intra-entreprise :** Aux dates que vous souhaitez, dans vos locaux, prévoir l'accès aux zones d'activité.

### Documentation

Chaque stagiaire reçoit :  
Une documentation aide mémoire.

### Références réglementaires

L'employeur est tenu de former et d'informer les salariés sur les risques spécifiques liés à leur poste de travail, et notamment sur les modalités d'utilisation des postes comprenant un écran. Chaque travailleur devrait en bénéficier lors de sa première affectation à un travail sur écran et chaque fois que l'organisation du poste de travail est modifiée de manière substantielle. Si un projet d'introduction de nouvelles technologies est vaste, il doit donner lieu à une consultation du comité d'entreprise ou, à défaut, de délégués du personnel. La formation Ergonomie du Poste de travail spécialité Travail de bureau et sur Écran s'intègre dans une démarche globale de prévention, elle vise notamment à adapter le travail à l'Homme conformément aux principes généraux de prévention.

### Objectifs

- ✓ Identifier et caractériser les risques liés à l'activité physique ( à partir des indicateurs statistiques et des connaissances anatomiques )
- ✓ Identifier les éléments déterminants des Gestes et Postures liés aux situations de travail
- ✓ Appliquer les principes ergonomiques pertinents
- ✓ Relaxer les muscles les plus sollicités

### Progression Pédagogique

#### PRESENTATION

Du formateur et des objectifs du stage.

Des attentes des stagiaires.

Éléments statistiques relatifs aux AT/MP

#### APPRECIATION DU POSTE DE TRAVAIL

Analyse du poste de travail.

Évaluation des conditions physiques et environnementales (Éclairage, bruit ...).

Travaux pratiques mise en place d'un poste informatique à l'aide du matériel mis à disposition.

#### PRISE EN CONSCIENCE DU SCHEMA CORPOREL

Notions d'anatomie (Squelette, Musculature ...)

Pathologie de l'appareil locomoteur.

#### PRINCIPES D'ERGONOMIE DU POSTE DE TRAVAIL

Travaux pratiques d'aménagement du poste de travail.

Principes d'ergonomie.

Principes de sécurité physique.

Principes d'économie d'effort.

#### APPLICATION AU POSTE DE TRAVAIL

Les résistances aux changements.

Approche comportementale au poste de travail

#### COACHING DES PERSONNES SUR CHAQUE POSTE DE TRAVAIL

Mise en pratique des règles ergonomiques sur chaque poste de travail

Participation active de chaque personne à l'étude et à l'aménagement de son propre poste de travail (un support du service informatique peut être nécessaire)

Identification du matériel nécessaire ou manquant

#### BILAN ET EVALUATION

Synthèse et bilan de fin de stage.

Questions diverses.

### Nous contacter



09.88.99.99.59

contact@innoprev.com