

Prévenir les risques liés au travail sur écran

S'initier aux bonnes postures ne générant pas de troubles musculo squelettiques

DUREE DE LA SENSIBILISATION 4 heures

LIEUX DE FORMATION en intra

PUBLIC CONCERNE

Tout salarié travaillant quotidiennement sur écran

NOMBRE DE PARTICIPANTS 8 à 10

PREREQUIS

Savoir lire et écrire la langue française

OBJECTIFS

- Sensibiliser les apprenants à la démarche de prévention du risque TMS troubles musculo squelettiques
- Identifier les troubles spécifiques du travail sur écran : contraintes posturales et visuelles
- Analyser les gestes et postures conduisant à l'apparition de troubles musculo squelettiques ainsi qu'à des problèmes de dos.
- Adapter le poste écran selon ses activités, sa morphologie et l'environnement de travail.
- Connaître les principes simples de réglage et d'aménagement du poste de travail pour éviter les douleurs liées à une activité prolongée sur écran.
- Apprendre des gestes qui soulagent

PROGRAMME

Théorie

- Définition et statistiques des Troubles Musculo Squelettiques
- Le cadre réglementaire
- Les facteurs de risques
- Notions physiologiques sur l'épaule, coude, poignet et main
- La démarche de prévention TMS

Pratique

- Les exercices de récupération
- Observation et analyse avec les apprenants de leur poste de travail
- Retour sur film/photo

RECETTE PEDAGOGIQUE

- Alternance d'apports théoriques et pratiques
- Exercices sur les gestes qui soulagent
- Etude du poste de chaque apprenant

L'EXPERTISE DU CHEF

Après la sensibilisation

Engagement de chaque participant de mettre en pratique les exercices abordés lors de la sensibilisation

INTERVENANTE

Marie-Christine PATON

Consultante - formatrice en prévention des risques professionnels, sécurité, ergonomie, enregistrée intervenante en prévention des risques professionnels (I.P.R.P)

MODALITES D'EVALUATION

Questionnaire

VALIDATION DE LA FORMATION

Attestation de fin de Sensibilisation /formation

Clé USB

TARIFICATION

600 € / ½ Jour HT

TVA 20%