


ERGONOMIE ET TRAVAIL SUR ÉCRAN

 **Durée** 1 jour

 **Prérequis** Aucun

 **Nombre de participants** 10 à 15

 **Public** Toute personne désirant améliorer l'ergonomie de son poste de travail informatique

 **Présentiel**

 **Tarif** à partir de 1400 € HT

OBJECTIFS

Identifier les facteurs de risques d'apparition des troubles musculosquelettiques

Régler le poste de travail informatique selon les principes ergonomiques

Adapter les pratiques et les modes opératoires pour plus d'ergonomie au travail

PROGRAMME

Les gestes et postures de travail

Définition d'une posture de travail

Les mouvements du poignet, du coude, de l'épaule et du dos et les gestes à risque pour l'équilibre ostéo-articulaire

Les troubles musculo-squelettiques

Les principes ergonomiques appliqués au poste de travail informatique

Le réglage du fauteuil de bureau, du bureau, de l'écran, du clavier et de la souris

Les ajustements de son environnement de travail (éclairage naturel et artificiel, l'optimisation de son espace de travail et le confort thermique)

Les particularités du travail sur double écran

Les particularités du travail avec un ordinateur portable

Les mobiliers et accessoires améliorant l'ergonomie du poste de travail informatique

Les moyens de lutte contre la sédentarité occasionnée par le travail informatique

Les pauses dites « actives »

L'alternance travail assis et travail debout

Les échauffements pour l'activité professionnelle

Les étirements pour soulager les tensions ostéo-articulaires provoquées par les postures statiques prolongées

L'hydratation au travail

INFORMATIONS PRATIQUES



DÉLAI D'ACCÈS À LA FORMATION

Mise en place sous un délai de 1 à 2 mois à compter de la signature du devis

MOYENS PÉDAGOGIQUES & D'ÉVALUATION :

- CONVENTION DE FORMATION
- CONVOCATION TRANSMISE AUX STAGIAIRES
- QUESTIONNAIRE EN AMONT DE LA FORMATION SUR LES BESOINS ET ATTENTES DES STAGIAIRES
- QUESTIONNAIRE D'AUTO-ÉVALUATION EN DÉBUT ET FIN DE FORMATION
- TEMPS D'APPRENTISSAGE : APPORTS THÉORIQUES
- TEMPS D'EXPÉRIMENTATION : MISE EN SITUATION
- TEMPS D'ÉCHANGE ET D'ANALYSE SUR LE VÉCU DES PARTICIPANTS
- FEUILLES D'ÉMARGEMENT À SIGNER
- QUESTIONNAIRE DE SATISFACTION
- CERTIFICAT DE RÉALISATION

ACCESSIBILITÉ

L'ensemble de nos formations est accessible aux personnes en situation de handicap.

Toutes situations nécessitant de mobiliser des moyens de compensation nécessaires seront étudiées au cas par cas dans la mesure où les besoins spécifiques nous sont communiqués 2 mois avant la date de réalisation de la formation.

Toutefois, si ces adaptations génèrent des surcoûts, une prise en charge supplémentaire peut être examinée avec l'aide de Kenvad.

Pour plus de renseignements, n'hésitez pas à contacter notre référent handicap, M. KERLEROUX par téléphone au 02 98 24 93 39 ou par mail à l'adresse suivante : coordination@kenvad.fr

Notre établissement peut proposer un accompagnement individualisé à chaque apprenant en situation de handicap