



Màj : 13/10/20

DUREE :

3,5 à 7 heures

PUBLIC ET PRE-REQUIS :

Salariés, membres de l'encadrement souhaitant devenir acteurs de leur propre prévention et de celle de leurs collègues.

Aucun pré-requis.

ACCESSIBILITE AUX PERSONNES HANDICAPEES : Nous contacter

MODALITES DE FINANCEMENT :

Cette formation est éligible au financement par pôle emploi ou par l'employeur (OPCA).

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES :

Identifier et prévenir les risques liés au travail sur écran et au port de charges courantes dans le travail administratif.

METHODES PEDAGOGIQUES :

Formation théorique et pratique

MOYENS PEDAGOGIQUES, TECHNIQUES ET D'ENCADREMENT :

Salle équipée de tables et chaises, vidéoprojecteur, diaporama, aide mémoires, diverses charges et poste de travail informatique.

Session animée par un formateur en prévention des risques liés à l'activité physique (Prap).

SANCTION DE LA FORMATION :

Une attestation de formation est remise à chaque stagiaire en fin de formation.

CONDITIONS D'EVALUATION ET DE VALIDATION :

Une évaluation théorique et pratique de chaque stagiaire est effectuée par le formateur.

CONTENU DETAILLE :

Éléments d'anatomie et liens avec douleurs et TMS

Travail dynamique : Gestes et Postures adapté à la manutention

Travail statique : Risques de maladies professionnelles liées au travail de bureau

L'implantation du poste de travail

- L'environnement lumineux
- L'espace de travail
- L'ambiance thermique

L'aménagement du poste

- L'écran
- Le clavier et la souris
- Les périphériques (téléphone, porte document, imprimante)

La position assise

Aménagement personnalisé dans son espace de travail