



Ref : ERG004

## SENSIBILISATION TRAVAIL SUR ECRAN

Mettre en application des principes de sécurité physique et d'aménagement de poste de travail sur écran afin d'éviter les accidents



### Public

Personnel administratif travaillant principalement devant un écran et effectuant occasionnellement des tâches de manutention



### Participants

Jusqu'à 10 personnes



### Intra

Dans vos locaux, selon vos disponibilités



### Prérequis

Aucun



### Durée

3h30



### Inter

Nous consulter

### Objectifs

- ✓ Connaître les dangers et les effets sur la santé liés au travail sur écran
- ✓ Implanter correctement un poste de travail sur écran afin d'être plus efficace
- ✓ Optimiser l'organisation du travail pour allier efficacité et prévention

### Programme

#### CONNAISSANCE DES RISQUES LIES AU TRAVAIL SUR ECRAN

Statistiques  
Enjeux de la prévention

#### NOTIONS SUR LE CORPS HUMAINS

Fonctionnement  
Troubles Musculo-Squelettiques  
Fatigue visuelle  
Stress

#### ERGONOMIE ET IMPLANTATION DU POSTE DE TRAVAIL

Réglage des équipements : écran, clavier, souris, plan de travail...  
Réglage et qualité du siège  
Support document  
Disposition du matériel  
Réglage de l'écran (contraste, luminosité)

#### ENVIRONNEMENT DU POSTE

Ambiance lumineuse  
Ambiance sonore  
Ambiance thermique

#### EXERCICES PRATIQUES

Postures à privilégier/à éviter  
Exercices d'échauffement  
Exercices de soulagement articulaire, musculaire et visuel  
La pause active

#### Méthodes pédagogiques

Formation participative, apports théoriques, échanges, partage d'expériences, exercices d'apprentissage en groupe, exercices et mises en situation adaptés à l'activité des participants.

#### Matériel pédagogique

Vidéoprojecteur, matériel et postes de travail spécifiques à l'établissement...

#### Intervenant

Formateur PRAP et /ou spécialiste en ergonomie

#### Evaluation et validation

Evaluation formative et pratique  
Délivrance d'un certificat de réalisation

#### Périodicité de recyclage

Une périodicité de 24 mois pour l'actualisation de la formation et le rappel des techniques est préconisée.

#### Support remis aux stagiaires

Des supports dématérialisés sont remis aux stagiaires

#### Références réglementaires

Article R4541-8 et R4541-16 du code du travail

### Les + NEOMIS

- + Mises en situation adaptées à l'activité des participants
- + Pédagogie interactive et participative
- + Garantie **minimum 60% de pratique**

**98,3 %** Taux de satisfaction  
stagiaires



#### Notre engagement qualité



La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante : ACTIONS DE FORMATION