



### INFO' PRATIQUES



#### PRÉREQUIS ET PUBLIC CONCERNÉ

**L'ensemble de votre personnel**  
Aucun prérequis n'est demandé



#### DURÉE

**3 heures et 30 minutes**



#### LIEU ET DATE

**Dans vos locaux**  
Dates sur demande



#### DÉLAIS D'ACCÈS

**Prise en charge sous 24 h**  
Accès à la formation soumis à un délai de 15 jours



#### MODALITÉS

**Disponible sous format présentiel**  
**Disponible sous format distanciel**  
**Disponible sous format mixte**



#### TARIF

**Sur demande**  
Intra-entreprise : à partir de 400 € / Groupe  
**Devis sous 24 h**

## ● Présentation de la formation

Le travail sur écran et l'adoption d'une position statique peuvent être facteurs de nombreux problèmes (de dos, de circulation, problèmes oculaires) liés à des mauvaises habitudes qu'il convient de combattre ! Ce stage de formation sur l'ergonomie du travail sur écran s'adresse au personnel de bureau.

## ● Objectifs de la formation

- Identifier les risques liés au travail sur écran et à l'ergonomie du poste de travail.
- Aménager son poste de travail afin de diminuer les risques d'accidents du travail et de maladies professionnelles.
- Maîtriser les bonnes postures et respecter les préconisations de l'INRS pour le personnel de bureau.



### LES PLUS DE LA FORMATION

**Intervention dans toute la France Métropolitaine.**

**Formation établie en fonction des spécificités de vos métiers.**

**Modulable en fonction de vos demandes.**

**Conforme aux exigences de l'INRS.**

**Partenaire de votre région, favoriser le local (RSE).**

**Un livret stagiaire pour chacun de vos collaborateurs.**

## ● Ressources pédagogiques

- Apports théoriques et pratiques.
- Echanges sur les bonnes pratiques.
- Etude de cas. Exercices pratiques.
- Travail sur poste informatique.
- Supports pédagogiques
- Support de cours. Livrets stagiaires. Evaluations.
- Tableau interactif, ordinateur, rétroprojecteur.
- Power point, médias d'interprétation.

## ● Modalités d'évaluation

- Cas concrets et entretien avec le formateur.
- Questionnaires de positionnement/ intermédiaire/ fin de formation.

## ● Validation de la formation

- Attestation de fin de formation



### RENOUVELLEMENT

La CARSAT préconise un Recyclage de la formation Ergonomie au poste de travail / Travail sur écran **tous les ans.**



## **Introduction à la formation gestes et postures pour le personnel de bureau :**

Retour sur la réglementation en matière de santé et sécurité au travail.

Qu'est-ce que la notion de prévention au travail ?

Identifier les risques liés à l'activité du personnel de bureau sur son poste de travail, savoir identifier et détecter les TMS (troubles musculosquelettiques).

## **Comprendre le fonctionnement du corps humain pour mieux adapter ses postures :**

Rappel des notions d'anatomie, de physiologie et de pathologie.

Comprendre la charge musculaire statique.

Identifier et prévenir les troubles musculosquelettiques liés au travail sur écran (TMS).

Appréhender la notion de fatigue physique, musculaire et articulaire.

## **Savoir adopter une bonne posture de travail sur écran et plus généralement du travail de bureau :**

Généralités sur les effets et les signes de fatigue liés au travail sur écran.

Savoir réaliser un aménagement du poste de travail sur écran : les bonnes postures.

- Savoir régler la position de l'écran.
- Savoir assurer le réglage de son fauteuil.
- Savoir positionner son clavier et de sa souris.

Régler efficacement le positionnement dans le bureau et l'éclairage de son poste de travail.

Mise en place d'un plan de traitement adapté à son organisation : conseils pratiques :

Savoir se relaxer pour limiter sa fatigue et les TMS.

Aménager son espace en fonction des possibilités et des risques de TMS.

## ● Accessibilité

Formation ouverte aux personnes en situation de handicap : un référent handicap étudiera les adaptations pouvant être mises en place pour vous permettre de suivre la formation.

## ● Références réglementaires

Le Code du travail, dans ses articles R. 4542-1 à R. 4542-19 fixe les règles particulières de prévention des risques liés au travail sur des postes munis d'écrans.

## ● COVID-19

Pour la sécurité de tous, nous suivons scrupuleusement le protocole mis en place par le ministère du travail, ainsi que le guide des pratiques sanitaires du secteur de la formation professionnelle dans le contexte de pandémie du COVID-19. Nous vous fournissons donc un process spécifique, et vous garantissons une sécurité optimale de vos stagiaires durant la formation.

NOUS CONTACTER



**03.20.910.306**



***formation@acxconseil.fr***



***acxconseil.fr***

Mis à jour le  
1er février  
2024

**Organisme de formation certifié QUALIOPI et OPQF, référencé par la DREETS, l'INRS et la CARSAT.**