



PROGRAMME DE FORMATION
« ERGONOMIE DU POSTE DE TRAVAIL INFORMATISE »

(Durée : 6 heures)

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Prévenir les risques et douleurs liées au travail assis, face à un écran de visualisation.
- Adopter des pratiques améliorant le confort de travail.
- Informer les agents des risques liés à un usage incorrect de leur colonne vertébrale, les former à une gestuelle parfaite à automatiser, à retrouver des positions de confort et d'organisation à optimiser pour aborder en toute sécurité le travail quotidien assis à un bureau face à un écran de visualisation et à gérer les difficultés spécifiques de leur activité professionnelle.
- Apprendre à réduire les contraintes physiques et mentales.

PUBLIC VISE ET PREREQUIS

- Tous salariés et agents travaillant assis à un bureau face à un écran informatique.
- Aucun prérequis.

MODALITES DE SUIVI

- Signature d'une feuille d'émargement.

CONTENU PEDAGOGIQUE

- **ERGONOMIE DU POSTE ASSIS DE BUREAU**
 - o Travail de bureau et douleurs physiques.
 - o Etude de la position assise : les différentes positions assises et la position de référence
 - o Soulager la fatigue physique : réglages du siège et du bureau à sa morphologie.
 - o Soulager la fatigue mentale : gestion et organisation des différentes zones du plan de travail.
- **AMELIORER LE CONFORT DEVANT UN ECRAN**
 - o Principes ergonomiques de base.
 - o Emplacement et utilisation des outils : le double écran, clavier, souris, téléphone, porte copies, lampe d'appoint, repose pieds, etc.
 - o La fatigue visuelle devant un écran.
 - o Les cas spécifiques : ordinateur portable.
- **APPLICATION**
 - o Aménagement d'un poste de travail type pour que chacun adapte ses besoins.
 - o Déplacement dans les bureaux des participants (*en option, nous contacter*).

MODALITES D'EVALUATION

- L'évaluation des acquis se déroule en contrôle continu tout au long de la formation.
- A l'issue de la formation, les participants se voient délivrer une attestation de fin de formation validant leurs acquis.
- Une évaluation à chaud permet de mesurer la satisfaction des stagiaires.

METHODE PEDAGOGIQUE

- **Approche théorique**
 - o Acquisition de connaissances indispensables : « Le savoir »
- **Pratique expérimentale**
 - o Travail pour mettre en pratique les nouveaux acquis : « Le savoir-faire »
- **Pratique en situation réelle**
 - o Jeux de rôles et démonstration sur le terrain : « Le savoir être »

MOYENS TECHNIQUES ET ENCADREMENT

- Outils généraux : ordinateurs portables, vidéoprojecteurs, appareil photo/vidéo, tableaux de papier
- Matériel pédagogique : pièces anatomiques (colonne vertébrale, lot de vertèbres et de disques...)
- L'intervenant est un formateur professionnel, habilité par le réseau INRS/CARSAT à dispenser des formations d'acteurs Prévention des Risques liés à l'Activité Physique.