

PROGRAMME DE FORMATION

« PREVENTION DES TMS AU POSTE DE TRAVAIL INFORMATISE »

(MODULE 1 - Durée : 3 heures 30)

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- ▶ Prévenir les risques liés aux Troubles Musculo-Squelettiques (TMS).
- ▶ Comprendre les principes d'aménagement du poste de travail informatisé.
- ▶ Adopter des pratiques visant à réduire les contraintes physiques et mentales au travail.

PUBLIC VISE ET PREREQUIS

- ▶ Toute personne exposée à un poste de travail informatisé.
- ▶ Le nombre de participants par session est fixé à 10 personnes maximum.
- ▶ Aucun prérequis.

MODALITES DE SUIVI

- ▶ Signature d'une feuille d'émargement.
- ▶ Possibilité d'inscription au MODULE 2.

CONTENU PEDAGOGIQUE

- ▶ **Prévention des Troubles Musculo-Squelettiques (TMS)**
 - Etat des lieux des douleurs physiques au bureau ;
 - Les 3 dimensions de l'être humain au travail ;
 - La mécanique humaine ;
 - Travail statique et TMS ;
 - Etude de la position assise (différentes positions et référence).
- ▶ **Aménagement du poste de travail informatisé**
 - L'ergonomie (définition et principes) ;
 - Les déterminants du travail spécifiques au poste informatisé ;
 - La démarche d'analyse et d'aménagement.

METHODE PEDAGOGIQUE

- ▶ Approche théorique « Le savoir » : Acquisition de connaissances indispensables.
- ▶ Pratique expérimentale « Le savoir-faire » : Exercices pour mettre en pratique les nouveaux acquis.
- ▶ Application concrète « Le savoir être » : Adaptation en situation réelle de travail (MODULE 2).

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.

MOYENS TECHNIQUES ET ENCADREMENT

- ▶ Matériel pédagogique : ordinateurs, vidéoprojecteur, pièces anatomiques, souris, support ergonomique...
- ▶ 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.