

v. 2022

INTITULE

TRAVAILLER SUR ECRAN PRESERVER SON CAPITAL PHYSIQUE

OBJECTIFS

- ✓ Connaître les risques inhérents au travail sur écran.
- ✓ Savoir organiser son propre poste de travail.

Public	Personnel travaillant sur écran ou en position assise ...
Nombre de participants	8 personnes maximum
Pré-requis	Questionnaire envoyé en amont pour définir les besoins et attentes + photos des postes de travail
Docs. De contractualisation	Convention de formation, fiche de présence, évaluation de la formation, facturation
Validation	Validation des acquis à travers un questionnaire et transmission d'une attestation de présence et des acquis
Support	Support correspondant aux éléments abordés durant la formation
Matériel et logistique	Salle avec vidéo projecteur (formation sous vidéo projection)
Modalités d'accès /accessibilité	Accessible à tous. Prise en compte des situations de handicap pour vidéo projection et exercices pratiques liés aux postures à définir en amont
Durée	1 Journée de 7 heures (horaires à confirmer : 8h30/12h00 – 13h30/17h00)
Animatrice	Sabine VERNHES – Formatrice/Consultante FREQUENCE CONSEIL Spécialiste Sécurité et Qualité depuis 1997 Auditrice de certification MASE et QUALIOPI Enregistrée IPRP N°2018/072312025
Coût pédagogique	900 € HT (Organisme de formation exonéré de TVA)

CONTENU



Evaluation précise des attentes en amont + présentation des modalités précises de l'organisation (temps, dates ...) à travers une convocation

Module 1 Les dangers du travail sur écran

Les troubles visuels,
Les Troubles Musculo Squelettiques,
Le stress,

...

Présentation power point, Exemples

Module 2 L'analyse du poste de travail

L'écran,
L'environnement thermique,
La position de l'individu,
Le siège,
La souris,
Le clavier,
L'ordinateur portable,

...

Présentation power point, Exemples, Mises en situations réelles par rapport à un poste informatique et aux caractéristiques propres de chaque stagiaire

Module 3 La prévention

L'individu, la prévention et le travail sur écran
Etude des photos des postes de travail ou travail sur place

Module 4 Les étirements

Exercices pratiques d'étirements et de relaxation