

**Durée :**

**1 jour (7 h.)**

**Les participants et leur pré-requis :**

Toute personne travaillant sur écran ou dans un bureau.

**Notre intervenant :**

Moniteur agréé INRS

**L'organisation :**

**Lieu :** A déterminer Occitanie

**Dates :** A définir

**Horaires :** 08h30 17h00

**Coût par participant :**

**310 € HT (372 € TTC)**

**Renseignements et inscriptions :**

**Sabine ACCO**

**LES OBJECTIFS :**

- Connaître les risques liés à la permanence du travail sur écran et/ou à la position assise.
- Savoir diagnostiquer les situations à risques.
- Adopter les bonnes postures.

**NOTRE CHOIX PEDAGOGIQUE ET LES MODALITES D'EVALUATION:**

- Apporter les techniques, outils et méthodes de prévention.
- Exercices pratiques sur poste de travail & actions correctives.
- Evaluation qualitative et quantitative effectuée par les participants en fin de formation.

Evaluation qualitative et quantitative effectuée par les participants en fin de formation

**LE CONTENU DE LA FORMATION :**

■ **Travail sur écran, maladies professionnelles, accidents du travail**

- Evolutions des statistiques et causes principales
- Facteurs de risques
- Risques spécifiques : postures, yeux, poignets, dos
- Maladies professionnelles et accidents
- Nombre de journées perdues et coût associés
- Analyse de cas rencontrés

■ **Les effets a court termes de la permanence de la position assise et du travail sur écran**

- Les contraintes statiques
- Les Troubles musculo-squelettiques (TMS)
- Les facteurs de stress
- Les problèmes visuels
- La fatigue

■ **La réglementation et la normalisation en vigueur**

- L'éclairage
- Les méthodes d'implantation des postes de travail avec écran

- L'aménagement des bureaux

### ■ **Critères de confort pour l'utilisateur**

- L'affichage et l'écran
- L'implantation et l'éclairage
- L'aménagement et le confort acoustique
- Organisation temporelle
- Ergonomie du logiciel pour un travail sur écran

### ■ **Les principales pistes de prévention des TMS pour le travail sur écran**

### ■ **Exercices pratique des principes de sécurité physique, exercices de compensation et d'entretien**

### ■ **Observation des postes de travail sur écran**

- Solutions techniques, organisationnelles, humaines..