



www.afcp-formations.fr

PROGRAMME DE FORMATION

Gestes et postures – Travail sur écran

Sur une journée

Service Administratif et Commercial

Téléphone : 03 83 49 54 69 Mail : contact@afcp-formations.fr

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

Identifier les risques ergonomiques d'un poste de travail et proposer les solutions adaptées à l'activité.

Régler son poste de travail.

Publics concernés

Tout salarié d'une entreprise.

Contenu de la formation

Connaissances théoriques et pratiques.

Pré requis

Aucun.

Durée de la formation

7 h 00 en présentiel

Effectif

04 personnes minimum

06 personnes maximum

Maintien des connaissances

Pas de recyclage prévu, possibilité de faire en fonction des besoins.

Méthode et moyens pédagogiques

Mise en pratique directement sur le terrain ou en centre de formation à partir de situations concrètes.

Document de synthèse résumant la formation remis à chaque stagiaire

Salle de cours équipée : ordinateur, vidéoprojecteur, paperboard.

Moyen d'évaluation

Mise en situation pratique basée sur la thématique enseignée.

Une attestation de fin de formation permettant de valider les compétences acquises.

Modalités, délais d'accès et contact

Pour bénéficier de cette formation, vous devez vous inscrire auprès de

contact@afcp-formations.fr

Tel. 03 83 49 54 69

Tarif : sur devis non consulter

Délais d'accès 15 jours à partir de la date de prise de contact.

Modules - Contenu - Durée

Accueil - 15 minutes

1 – Présentation des objectifs

2 – Statistiques des accidents du travail

3 – Ergonomie du poste de travail

- Prévention du mal au dos
- Notions physiologiques (épaule, coude, poignet, main)
- TMS

4 – Le champ visuel

5 – La vision

6 – La lumière

7 – L'écran

8 – Les postures aux postes

- Les différentes positions assises
- La position de référence
- Qualité et obligation d'un siège de bureau
- L'assise dynamique

9 – Formation pratique

- Analyse avec les participants du poste de chaque stagiaire

10 – MATÉRIEL À FOURNIR PAR VOS SOINS POUR SESSION INTRA :

- Une salle avec prise, tables et chaises pour la partie théorique
- Les stagiaires devront se munir d'un stylo et de feuilles pour prendre des notes

Accessibilité : nous étudions au cas par cas toutes les situations de handicap afin d'envisager une intégration dans la formation. Dans le cas contraire, nous prévoyons une orientation vers des organismes appropriés. Il appartient aux clients en INTRA, de s'assurer que les locaux de formation soient accessibles aux personnes en situation de handicap.