

GESTES ET POSTURES - TRAVAIL SUR ÉCRAN

OBJECTIF DE LA FORMATION

Formation centrée sur la prévention des troubles musculosquelettiques (TMS) dans le cadre du travail sur écran. Elle aborde les enjeux de la prévention, l'anatomie de l'appareil locomoteur, ainsi que la biomécanique du corps humain et du mouvement.

PROGRAMME

LES ENJEUX DE LA PRÉVENTION DES TMS

L'ANATOMIE DE L'APPAREIL LOCOMOTEUR

LES DIFFÉRENTES ATTEINTES

LES FACTEURS DE RISQUES

PRINCIPES DE SÉCURITÉ PHYSIQUE ET D'ÉCONOMIE D'EFFORT

FORMATION OBLIGATOIRE

Article de référence : Article R4542-16 code du travail
Public concerné : Chaque travailleur en bénéficie avant sa première affectation à un travail sur écran de visualisation et chaque fois que l'organisation du poste de travail est modifiée de manière substantielle.

DURÉE

Sensibilisation au travail sur écran : 3 heures (0,5 jour)
Formation gestes & Posture au travail sur écran : 7 heures (1 jour)

PUBLIC

Cette formation s'adresse à toute personne travaillant régulièrement sur écran, dans des locaux professionnels ou en télétravail.

PRÉ-REQUIS

Aucun pré-requis n'est demandé pour suivre cette formation.

MODALITÉ

Présentiel

INDICATEURS DE RÉSULTATS

Taux de satisfaction : En cours de consolidation
Indicateurs calculés sur les 24 derniers mois.

TARIFS

INTRA — **De 1 à 10 participants**

Sensibilisation au travail sur écran - À partir de 400 € net de taxe
Formation gestes & Posture au travail sur écran - À partir de 600 € net de taxe



MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Une formation concrète pour mieux régler son poste et gagner en confort au quotidien. Les apports courts alternent avec des observations et des exercices de réglage : siège, écran, clavier, souris et organisation de l’espace. Les participants explorent également l’alternance des activités et les possibilités de mouvement pour limiter les contraintes prolongées.

MODALITÉ D'ÉVALUATION

- Des questions et des exercices permettent de vérifier la capacité à repérer les contraintes et à proposer des ajustements pertinents. Chaque participant identifie des améliorations applicables à son poste. L’assiduité est suivie par émargement et une attestation de formation est remise.

MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

- Un poste informatique et ses équipements servent de base aux démonstrations et aux essais de réglage. Les exercices sont adaptés aux configurations disponibles. Un support dématérialisé et des fiches pratiques permettent de retrouver les repères utiles au bureau comme en télétravail.

MODALITÉ DE SANCTION

- Attestation de formation

PROFIL DU FORMATEUR

- Un intervenant expérimenté en prévention des risques liés au travail sur écran et en aménagement des situations de travail. Il accompagne les participants dans la recherche de réglages et d’habitudes adaptés à leur activité.

DÉLAIS D'ACCÈS

- Intra : Le délai de réponse à la demande de devis est de 48 heures après prise de contact. Un délai d'au moins 15 jours est nécessaire pour organiser la formation.

RECYCLAGE ET VALIDITÉ

- Durée de validité : 24 mois

ACCESSIBILITÉ ET ACCÈS HANDICAP

- En cas de besoin spécifique ou d'obstacle identifié, il est possible de contacter le référent handicap et inclusion à l'adresse suivante : inclusion@ldformationconseil.com.