

# FORMATION TE

## TRAVAIL SUR ÉCRAN



### OBJECTIFS

Permettre au salarié de contribuer à sa propre sécurité par l'application des bonnes pratiques de sécurité physique et d'économie d'effort et d'aménagement de poste

### COMPETENCES VISEES



- Maîtriser des notions élémentaires d'anatomie et de physiologie
- Observer et analyser sa situation de travail en s'appuyant sur le fonctionnement du corps humain
- Identifier les différentes atteintes à la santé susceptibles d'être encourues
- Mettre en oeuvre les principes de sécurité physique et d'économie d'effort
- Maîtriser l'aménagement de son poste de travail



#### PRE-REQUIS

Aucun pré-requis n'est nécessaire pour suivre cette formation



#### NOMBRE DE PARTICIPANTS

2 à 12 participants



#### DUREE

3.5 heures soit 0,5 jour



#### PERSONNES CONCERNEES

Toute personne amenée à utiliser un écran de visualisation



#### INTERVENANTS

Formateur Gestes et Postures / PRAP formé à la pédagogie et habilité par l'INRS



#### METHODES PEDAGOGIQUES

- Alternance d'exposé
- Analyse de situations de travail
- Mises en situations pratique



#### EVALUATION

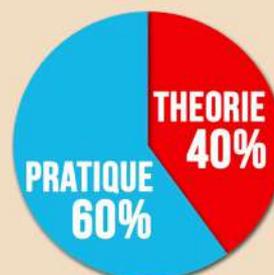
La partie théorique est évaluée à travers un QCM

La partie pratique est évaluée de façon sommative au cours des exercices



#### MOYENS PEDAGOGIQUES

- Ressource multimédia



# FORMATION TE

## TRAVAIL SUR ÉCRAN



### ATTRIBUTION FINALE

Attestation  
de fin de formation

Remise d'un livret  
« Travail sur écran »  
à chaque apprenant



## CONTENUS DE LA FORMATION

### ENSEIGNEMENT THEORIQUE : 40 %

#### LES DOMMAGES LIÉS À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

- Le fonctionnement du corps humain et ses limites
- Les différentes atteintes de l'appareil locomoteur et leurs conséquences sur la santé

#### OBSERVER SON TRAVAIL POUR IDENTIFIER CE QUI PEUT NUIRE À SA SANTÉ

- Les facteurs de risques et de sollicitation
- L'analyse des déterminants

#### PROPOSER DES AMÉLIORATIONS DE SA SITUATION DE TRAVAIL

- Retour d'expérience et partage d'informations
- Amélioration des conditions de travail et principes de prévention
- Analyse de situations de travail

#### SE PROTÉGER EN RESPECTANT LES PRINCIPES DE SÉCURITÉ ET D'ÉCONOMIE D'EFFORT

- Les principes de sécurité physique et d'économie d'effort
- Les aides techniques à la manutention

#### LES ÉQUIPEMENTS DU POSTE DE TRAVAIL

- Les différents équipements : siège, repose-pieds, porte-documents, écran de visualisation...
- Le réglage des équipements

#### LES FACTEURS ENVIRONNEMENTAUX

- La température, l'hygrométrie, l'ambiance lumineuse

#### L'AMÉNAGEMENT DIMENSIONNEL DU POSTE

- Les amplitudes articulaires de confort, astreignantes ou dangereuses
- Les principes de base de l'aménagement dimensionnel des postes de travail

### ENSEIGNEMENT PRATIQUE : 60 %

#### AMÉNAGEMENT DIMENSIONNEL DU POSTE

- Application des bonnes pratiques d'aménagement sur un poste de travail

#### ÉTUDE DE CAS

- Analyse de sa situation réelle de travail en s'appuyant sur le fonctionnement du corps humain

**CONTACT OFPS : 01.78.52.98.78**  
[www.ofps78.fr](http://www.ofps78.fr)

Mis à jour le 1er Septembre 2022

