



FORMATION TE

Présentation

Travail sur écran

Objectifs de la formation

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.

Compétences visées

- 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

Prérequis

- Aucun prérequis n'est nécessaire pour suivre cette formation

Personnes concernées

- Tout salarié amené à travailler sur écran de manière régulière

Durée

- 1/2 jour soit 3h30

Intervenants

- Formateur formé et habilité par l'INRS



Pédagogie

- Enseignement théorique et exercices pratiques d'aménagement de poste de travail

Nombre de participants

- 2 à 12 participants

Attribution finale

- Attestation de fin de formation
- Remise d'un livret « Travail sur écran » à chaque apprenant

Évaluation

- La partie théorique est évaluée à travers un QCM
- La partie pratique est évaluée de façon sommative au cours des exercices

Accessibilité

- Cette formation est accessible aux personnes en situation de handicap, sous certaines conditions (nous consulter)

Délais d'accès

- 1 jour après signature de la convention

Programme

Accueil des stagiaires

Présentation du formateur
et des stagiaires

Présentation de la formation
(validité / recyclage), des objectifs
et des compétences

ENSEIGNEMENT THÉORIQUE: 40%

ENSEIGNEMENT PRATIQUE: 60%

OFPS Île de France
Satisfaction pédagogie : 94%
Taux de réussite : 100%

Enseignement théorique

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

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