

Formation Gestes et postures – Position écran

Objectifs de la formation :

Former les participants à adopter la bonne position face aux écrans

Public visé

Personnel occupant un poste de travail face aux écrans
Personnel tertiaire

Pré requis

Aucun prérequis nécessaire

Durée

2h30
10 personnes maximum par session

Lieu

Sur votre site

Présentation et mises en situation :

- L'anatomie du corps humain, les muscles, les tendons, les ligaments, les articulations, le squelette, les vertèbres, le système nerveux,
- Les TMS : définition, les pathologies liés au travail sur écran
- Attitude au poste de travail, au bureau face à l'écran, notions de physiologie,
- Posture à éviter et posture à adopter
- Impact de la lumière sur la santé
- Mise en situation avec observation du stagiaire au poste de travail : aménagement pour limiter la fatigue visuelle

Méthodes et moyens mobilisés :

- Exposés, audiovisuel, débat, démonstration...
- Squelette vertébral et mannequin
- Matériel de simulation



Modalités d'Evaluation

Questionnaire



Profil de l'intervenant

Formateur compétent dans le domaine de la prévention des risques professionnels, il dispose des qualifications encadrées et mis en place par l'INRS.



Nous étudions au cas par cas les possibilités d'accessibilité pour le personnel en situation de handicap.



Tarif, délai d'accès et modalités d'inscription : nous consulter