



---

**DISPOSITIF PREVENTION - Màj 08/10/2023**

---

Accessibilité aux personnes handicapées :  
[nous contacter](#)

### OBJECTIF DE LA FORMATION

Maîtriser les risques liés au travail sur écran et adapter son poste pour prévenir les accidents de travail et les maladies professionnelles.

### COMPETENCES DEVELOPPEES

Étudier et appliquer les principes d'ergonomie liés au travail sur écran. Adapter et optimiser ses pratiques professionnelles

---

#### Public :

Tout salarié travaillant régulièrement sur écran. Pas de pré-requis.

---

Durée et modalité : 1 jours – 7 heures

Organisation : 10 stagiaires maximum (inter ou intra).

Moyens : salle de formation. Postes de travail

Formateur spécialisé en prévention des risques professionnels

---

Pédagogie : exposés théoriques, exercices pratiques. 70 % pratique 30 % théorique

Evaluation de la formation :

Recueil personnalisé des attentes.

L'évaluation de la qualité de formation se fait tout au long de la formation par des exercices de mise en pratique liés directement aux différents thèmes abordés

Délivrance d'une attestation individuelle de formation.

Évaluation à chaud et à froid

## GESTES ET POSTURES

### Travail sur écran

La formation Gestes et Postures : travail sur écran est la formation de référence pour le personnel de bureau. A l'issue de cette formation, les stagiaires seront en mesure d'appliquer au quotidien les notions de sécurité physique et d'économie d'effort afin d'optimiser l'organisation de leur poste de travail et de préserver leur santé au quotidien

### CONTENU DE LA FORMATION

- 1) Étudier et appliquer les principes d'ergonomie liés au travail sur écran :  
Les limites du corps humain : anatomie, physiologie, pathologies.  
Les atteintes de l'appareil locomoteur et ses conséquences.  
Les facteurs de risques aggravants : centre de gravité, colonne vertébrale, points d'appui.  
Connaître les risques liés à son secteur d'activité.  
Repérer les facteurs de chutes, d'accidents de manutention et de TMS.  
Prendre en compte ses contraintes physiques, mentales et émotionnelles.
- 2/ Adapter et optimiser ses pratiques professionnelles :  
Les principes de sécurité physique et d'économie d'effort.  
L'aménagement du poste de travail sur écran.  
L'éclairage et le positionnement des équipements.  
Les méthodes de relaxation pour limiter sa fatigue, récupérer. Pause flash étirement, échauffement.

**Tarif : nous consulter au 06 45 84 39 81**  
[Votre contact, Sybille Treard](#)