

Formation expert travail sur écran - Comment prévenir les douleurs au bureau ?

Vous souhaitez accompagner et former vos collaborateurs à s'installer de façon confortable à leur bureau ? L'amélioration de la qualité de vie au travail passe aussi par l'ergonomie et la connaissance de postures qui peuvent éviter l'apparition de troubles musculosquelettiques.

Bienvenue à vous ! La formation est destinée aux responsables qvt, rse, rh. Ainsi qu'à toute personne qui travaille dans un bureau.

Objectifs de la formation

- Connaître les bons gestes & postures de travail
- Savoir s'installer de façon optimal à son bureau
- Améliorer la qualité de vie au travail

Programme de formation

1. Introduction - TMS

- Notions d'anatomie et biomécanique
- Introduction sur les troubles musculo-squelettiques (TMS)
- Facteurs de prévention des risques et pathologies au travail

2. Etudier et aménager son poste de travail

- Emplacement du bureau
- Bien s'installer devant son écran
- Les bons gestes et postures de travail
- Lumière naturelle & artificielle
- Prévention fatigue visuelle

3- Travail sur deux écrans et sédentarité

- Les bonnes pratiques pour alterner la posture statique assis- debout
- Réglage du siège
- Réglage du bureau (si besoin)
- Vérification de la hauteur de l'écran

4 - Adopter une bonne hygiène de vie

- Rappel des bienfaits de l'activité physique
- Une hydratation efficace : une solution pour protéger nos articulations
- La respiration : exercices

Modalités pédagogiques

Moyen

Livret pédagogique numérique délivré

Visite dans chaque bureau pour conseiller, modifier la posture à adopter, prévenir la fatigue visuelle.

Méthodes pédagogiques

Méthodes actives (accompagnement de chaque salarié à l'optimisation de son poste de travail)

Méthodes participatives (échanges, questions et remarques avec le groupe de collaborateurs)

Modalités de suivi (un compte rendu sera élaboré et remis pour rappeler les éléments indispensables, et les réglages possibles pour prévenir les douleurs au travail).

Prise en charge Opco