

## Travail sur écran de visualisation

### Organisation

---

Mode d'organisation : Présentiel ou distanciel

Durée : 1 jour(s) · 7 heures

### Contenu pédagogique

---



#### Type

Action de formation



#### Public visé

Tout public

Cette formation est accessible aux publics en situation de handicap et aux personnes à mobilité réduite. Des aménagements peuvent être prévus en fonction des profils. Nous contacter pour plus d'information.



#### Prérequis

Travailleurs ayant une activité sédentaire devant un écran de visualisation (travail sur poste informatique) et devant organiser le poste de travail afin de prévenir les troubles musculosquelettiques



#### Objectifs pédagogiques

A la fin de cette formation, le stagiaire doit être capable de régler les différents éléments composant le poste de travail afin d'assurer sa santé et sa sécurité



#### Description

Présentation de la formation, des participants et de leurs attentes spécifiques

Enseignements théoriques

- Enseignements théoriques
- Réglementation applicable au travail sur écran
- Le fonctionnement du corps humain et ses limites
  - Le squelette
  - Les articulations
  - La colonne vertébrale
  - Les muscles
- Les différentes atteintes de l'appareil locomoteur et leurs conséquences sur la santé
  - Les TMS
  - Les atteintes du dos
  - Troubles musculosquelettiques dus au travail sur écran
- Les facteurs de risques
  - Les différents facteurs de risques
  - Les sollicitations de l'appareil locomoteur
- Les principes de sécurité physique et d'économie d'effort



- Les limites des principes de sécurité physique et d'économie d'effort
- La manutention manuelle de charges inertes
- Les équipements du poste de travail
  - Les écrans : écrans, claviers, logiciels, périphériques
  - Les équipements, le mobilier de bureau
  - Le réglage des équipements
  - Les principes de base de l'aménagement dimensionnel des postes de travail, les facteurs environnementaux

#### Enseignements pratiques

- Analyse de situation de travail
  - Analyse de sa situation de travail en s'appuyant sur le fonctionnement du corps
  - Analyse des pratiques individuelles
- Aménagement dimensionnel du poste
  - Application des bonnes pratiques d'aménagement sur un poste de travail (éclairage, visualisation de l'écran, orientation du poste, choix du mobilier, le siège, la zone de travail, ...)
- Exercices préparatoires et compensatoires afin de préparer le corps à travailler
- Les exercices pourront variés selon le métier exercé par les participants.

#### Bilan, évaluation et synthèse de la formation

Contexte réglementaire : Art. L4121-3 du Code du Travail

- Contexte réglementaire : Art. L4121-3 du Code du Travail



### Modalités pédagogiques

Réflexion de groupe et apports théoriques du formateur – Travail d'échange avec les participants sous forme de discussion – Utilisation de cas concrets issus de l'expérience professionnelle – Exercices pratiques (études de cas, jeux de rôle, questionnaires, quiz, mises en situation, ...) sont proposés pour vérifier le niveau de compréhension et d'intégration du contenu pédagogique – Remise d'un support de cours complet pour référence ultérieure



### Moyens et supports pédagogiques

Accueil des apprenants dans une salle dédiée à la formation. Chaque participant disposera d'un ordinateur (si besoin), d'un support de cours, d'un bloc-notes et d'un stylo. La formation se déroulera avec l'appui d'un vidéoprojecteur et d'un tableau blanc.



### Modalités d'évaluation

#### Avant la formation :

Nous mettons en place une évaluation de chaque participant via un questionnaire d'évaluation des besoins et de niveau.

Un audit complémentaire peut-être proposé pour parfaire cette évaluation

#### Pendant la formation :

Des exercices pratiques (études de cas, jeux de rôle, questionnaires, quiz, mises en situation, ...) sont proposés pour vérifier le niveau de compréhension et d'intégration du contenu pédagogique.

#### À la fin de la formation :

Le participant auto-évalue son niveau d'atteinte des objectifs de la formation qu'il vient de

suivre.

Le formateur remplit une synthèse dans laquelle il indique le niveau d'acquisition pour chaque apprenant : « connaissances maîtrisées, en cours d'acquisition ou non acquises ». Il évalue ce niveau en se basant sur les exercices et tests réalisés tout au long de la formation.

Le participant remplit également un questionnaire de satisfaction dans lequel il évalue la qualité de la session.

À la demande du stagiaire, le niveau peut aussi être évalué par le passage d'une certification TOSA pour les outils bureautiques, CLOE pour les langues.



## **Modalités de suivi**

Emargement réalisé par 1/2 journée – Certificat de réalisation remis à l'employeur à l'issue de la formation – Assistance par téléphone et messagerie – Support de cours remis à chaque participant à l'issue de sa formation – Suivi de la progression 2 mois après la formation