prevaclic.fr

Travail sur écran

06 89 25 56 06

Pourquoi cette formation ?

- Répondre aux obligations réglementaires (code du travail).
- Améliorer la santé et sécurité des employés.
- Tendre vers plus de qualité de vie au travail.

Objectifs pédagogiques :

Conforme à Article L6311-1, L4121-1... du code du travail.

Type de formation : Permettre le maintien dans l'emploi et favoriser le développement de compétences

• Identifier les risques liés au travail sur écran et à l'ergonomie du poste de travail.

• Aménager son poste de travail afin de diminuer les risques d'accidents du travail et de maladies professionnelles.

• Maîtriser les bonnes postures pour le personnel de bureau.

Concepteur :

Formateur Certifié et Intervenant en Prévention des Risques Professionnels (IPRP).

Les + de Prévaclic :

Formation interactive, permettant à chacun de s'interroger sur ses fonctionnements.

Public

Toutes personnes travaillant avec des écrans

Prérequis

Aucun prérequis

Durée

1h30

Date

A convenir

Tarif

Voir grille tarifaire

Techniques et Moyens pédagogiques

Formation à distance interactive permettant les apprentissages ludiques et durables.

Suivi de l'exécution :

- Emargement
- Evaluation diagnostique : auto-évaluation
- Evaluation formative : Quiz tout au long de la formation
- Evaluation sommative (certificative) : QCM en final pour valider les acquis
- Evaluation de la formation par le stagiaire à chaud : Avis de fin de formation

Contenu de la formation :

Test Auto-évaluation

Les principes de la prévention

Les acteurs de la prévention

- Notions d'anatomie et de biomécanique
- Anatomie et biomécanique du dos
- Les méfaits de la sédentarité

Principes généraux d'ergonomie

- Principes d'économie d'effort et de sécurité physique

Bien s'installer à son poste

- Ecran, bureau et chaise
- Clavier, souris, 2ème écran
- Bien s'asseoir
- Introduire des pauses dans la posture assise

Prévenir la fatigue visuelle

- Impact du travail sur écran sur la vue
- Lutter contre les yeux secs
- Détendre son regard (le principe du 20-20-20)

Etirement et soulagement des tensions

- Pourquoi s'étirer
- Comment s'étirer

Evaluation à chaud (questionnaire et ressentis)

QCM Final pour validation