

Gestes et postures lors du travail sur écran

Réf. : FT-SECU-GPEC-RV

Durée formation : À partir d'une demi-journée

Objectifs : Prendre conscience des risques liés au travail sur écran. Adopter les bons gestes & postures au quotidien dans le travail. Utiliser de façon optimale les équipements mis à disposition du personnel.

Public : Tous les salariés appelés à effectuer un travail sur écran.

Pré requis : Aucun.

Méthode pédagogique : Diaporama - Fiches synthèses - Études de cas (vidéo-photo) - Utilisation d'objets manutentionnés dans le travail. Les apports méthodologiques sont illustrés d'exemples puis concrétisés à partir d'une recherche collective sur l'application possible en situation.

Déroulement de la formation : Mise à disposition d'une salle de formation équipée de vidéo-projecteur, de tableau blanc et de hauts-parleurs et caméra si nécessaire. Accueil du/des stagiaire(s) 15 minutes avant le démarrage de la formation autour d'un café.

Suivi : **Avant la formation**, le participant est invité à compléter un **questionnaire d'évaluation avant formation**. Il pourra être audité par le formateur et/ou le conseiller commercial. **En début de formation**, le participant est invité à exprimer ses attentes afin de valider l'adéquation entre les objectifs individuels et de formation. Ces attentes seront reprises lors de la séquence d'évaluation de la formation pour relever, en tour de table, le niveau d'attente exprimé par le participant ainsi que sa satisfaction vis-à-vis du contenu et du déroulement de la formation. Une **fiche d'évaluation «à chaud»** sera remplie par le stagiaire. Un **compte-rendu de formation** sera rédigé par le formateur à l'issue de la formation. Une **fiche de suivi «post-formation»** sera remplie par le stagiaire 3 mois après la formation afin de vérifier l'utilité de celle-ci.

Validation : Une attestation de fin de formation sera remise à l'issue de la formation.

Moyen de suivi de la formation : Emargement.

1. PARTIE THÉORIQUE

- Quelques définitions.
- Notions d'anatomie du corps humain et de biomécanique du mouvement.
- Les risques et conséquences (Vision - TMS - etc...).
- Les principes généraux d'une bonne installation.

2. PARTIE PRATIQUE

- Application individualisée sur les postes de travail de l'entreprise.
- Ouverture sur les étirements musculaires.

3. LES «PLUS»

- Personnalisation : mise en application dans les situations de travail réelle.
- Réalisation de fiches de synthèses pour une meilleure appropriation.