

● Santé Sécurité et dialogue social  
✉ [courrier@spformation.com](mailto:courrier@spformation.com)  
☎ 04 12 05 11 10  
📅 3h30 par groupe

# PROGRAMME DE FORMATION

## FORMATION PREVENTION - GESTES ET POSTURES SUR ECRAN



### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

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

### OBJECTIFS ÉVALUABLES ET OPÉRATIONNELS

- Maîtriser les notions de bases des problèmes dus à une mauvaise installation
- Être capable d'appliquer les techniques de gestes et postures de travail pour diminuer la fréquence des arrêts maladies, accidents du travail
- Atténuer la fatigue et améliorer l'efficacité professionnelle



### PUBLIC CONCERNÉ

Tous les salariés amenés à effectuer un travail sur écran.



### PRÉ-REQUIS

aucun



### EFFECTIF

1 à 8 personnes.



### LIEU DE FORMATION & FORMATEUR

Lieu : En intra : dans vos locaux, dans nos locaux d'Argonay ou dans une salle louée.

En inter : dans nos locaux d'Argonay.

En présentiel, à distance, ou en hybride.

Formateur externe, en fonction de ses disponibilités.

Modalité : Présentiel

Formateur : Formateur expert en Santé et Sécurité au travail.



### ACCESSIBILITÉ À NOS LOCAUX

Les locaux de SP Formation Conseil sont accessibles et adaptés au public en situation de handicap, bâtiment en rdc, parking privé (nous contacter si besoin pour plus de détails).



### DÉLAIS D'ACCESSIBILITÉ À NOS FORMATIONS

En inter, consulter notre Catalogue des formations sur notre site [www.spformation.com](http://www.spformation.com)

En intra, nous consulter.

● Santé Sécurité et dialogue social

 [courrier@spformation.com](mailto:courrier@spformation.com)

 04 12 05 11 10

 3h30 par groupe



## MOYENS PÉDAGOGIQUES, TECHNIQUES D'ENCADREMENT

- En cas de formation présentielle individuelle ou en groupe avec un formateur : accueil du/des stagiaire(s) 15 minutes avant le démarrage de la formation autour d'un café ; mise à disposition d'une salle de formation équipée d'ordinateurs, licences à jour, de vidéoprojecteur, de tableau blanc.
- En cas de formation en distanciel individuelle ou en groupe avec un formateur : lien de connexion visio envoyé au stagiaire avant le début de la formation. À l'aide d'un logiciel tel que Teams, Zoom etc..., le stagiaire et le formateur communique au travers d'un micro et d'une caméra, la formation est dispensée en temps réel à distance, en partage d'écran. Lors de la classe en ligne, les apprenants interagissent et communiquent entre eux et avec le formateur. L'accès à l'environnement d'apprentissage ainsi qu'aux preuves de suivi et d'assiduité (émargement, évaluation) sont assurés.
- En cas de formation en présentiel ou/et distanciel : l'échange est favorisé et encouragé par des temps de synthèse et de question réponse. Alternance théorie et pratique. Les apports méthodologiques sont illustrés d'exemples puis concrétisés à partir d'une recherche collective sur l'application possible en situation. Les acquis sont validés par des exercices et tests et un support est remis en fin de formation.



## PARCOURS DE FORMATION

**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.

**En fin de formation**, un **questionnaire de satisfaction «à chaud»** sera rempli par le stagiaire. Le formateur remplira un bilan de la formation.

**M + 3** : Une **évaluation «post-formation»** sera remplie par le stagiaire afin de vérifier l'utilité de la formation suivie.

**N + 1** : Une **enquête de satisfaction client** sera menée.



## MOYENS D'ÉVALUATION DES ACQUIS

Une feuille de présence par demi-journée émargée par le(s) stagiaire(s) et le formateur.

Un certificat de réalisation et/ou une attestation de fin de formation sera remise à l'issue de la formation.



## CERTIFICATION DE LA FORMATION

Aucune



## CONTENU DÉTAILLÉ

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

● Santé Sécurité et dialogue social



[courrier@spformation.com](mailto:courrier@spformation.com)



04 12 05 11 10



3h30 par groupe

2. Partie pratique :

- ☐ Application individualisée sur les postes de travail de l'entreprise ou de l'organisme de formation
- ☐ Ouverture sur les étirements musculaires.

3. Les « plus » :

- ☐ Personnalisation : mise en application dans les situations de travail réelles.
- ☐ Réalisation de fiches de synthèses pour une meilleure approbation.