

Gestes et postures au travail sur écran et postures statiques

Formation Intra-entreprise

Mise à jour Août 2022

PUBLIC ET/OU PROFIL DU PUBLIC

Tout salarié amené, dans le cadre de son activité, à rester en position statique sur son poste de travail et à travailler sur écran

PRÉ-REQUIS

Pas de pré-requis

OBJECTIF GÉNÉRAL

Prévenir les risques d'apparition de TMS et d'accidents du travail

OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

- Étudier et appliquer les principes d'ergonomie sur les postes de travail de l'entreprise
- Étudier et adopter des gestuelles optimales et réflexes dans la manipulation de charges
- Adopter une bonne hygiène de vie pour prévenir l'apparition de TMS

OBJECTIF PÉDAGOGIQUE

A l'issue de la formation, le participant sera capable de :
Aménager son poste de travail de façon optimale

DURÉE DE LA FORMATION

1 journée par groupe de stagiaires (7 heures)

TYPE DE FORMATION

Formation présentielle, intra-entreprise

Contact

Fabienne HETEAU - 07 85 03 06 40 - fheteau@mutualite-idf.fr
Formatrice en santé publique et santé au travail – Compétences en prévention des RPS et TMS
Inscriptions : prevention@mutualite-idf.fr



Formation «Gestes et postures au travail sur écran et postures statiques»

animée par Fabienne HETEAU - Consultante Prévention Santé à la Mutualité Française Île-de-France

PROGRAMME

DES TECHNIQUES ET DES OUTILS D'ANIMATION SERONT PROPOSÉS
À CHAQUE THÈME ABORDÉ CI-DESSOUS

- Introduction sur les troubles musculosquelettiques (TMS) et état des lieux des pathologies des actifs en France
- Connaissance de son corps et pathologies du travail
- Étude des postes de travail (postures statiques)
- Au bureau ou en télétravail : aménagement du poste de travail (ergonomie, ambiance, ...)
- Entraînement aux gestes corrects
- Gestes de la vie quotidienne : la santé ne s'arrête pas au travail
- Hygiène de vie : alimentation, activité physique et sommeil et liens avec la douleur et les accidents

MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

La formation alterne :

- Apports de connaissances
 - Exercices physiques (réveil musculaire et étirements)
 - Mises en situation des participants (situations à résolution de problème)
- L'interaction entre la formatrice et les salariés est permanente

ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Pour toute demande spécifique sur les conditions d'accès et le suivi de la formation pour les personnes en situation de handicap, nous invitons le stagiaire à se rapprocher du service prévention.
Par mail : prevention@mutualite-idf.fr

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Bilan à chaud : tour de table sur les ressentis et questionnaire de satisfaction
- Bilan de suivi : questionnaire sur l'acquisition des techniques « gestes et postures » à J+1 mois

COÛT DE LA FORMATION

1 390 euros

LIEU DE LA FORMATION

Locaux de l'entreprise

MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

Les modalités et délais d'accès sont convenus avec l'entreprise