

Prévention des TMS

Prévention des TMS & travail sur écran

OBJECTIFS

A l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Prévenir les risques liés au travail sur écran et définir les effets sur la santé,
- Savoir aménager son poste de travail,
- Connaître les principes de sécurité physique pour une manipulation occasionnelle de charges.

CONTENU DE LA FORMATION

- Les troubles musculo-squelettiques (TMS) : quelques mots sur quelques maux (syndrome du canal carpien, tendinite du coude, sciatique, lumbago, ...),
- Les principes de réglage : position de l'écran, du clavier, de la souris, réglage du siège, du repose-pied, position du téléphone,
- Implantation du poste informatique dans l'espace de travail,
- Organiser son poste de travail en fonction de son activité et des recommandations ergonomiques,
- Réflexion sur la mise en œuvre des principes de sécurité physique lors de la manutention manuelle de charges (boîte d'archives, matériel informatique, caisse de ramettes, dossiers,...),
- Le déplacement des objets : ramettes de papier, toner d'imprimante, utilisation simultanée de différents outils (téléphone et stylo, téléphone et clavier...).

MODALITES D'EVALUATION

Evaluation des acquis en cours de formation : Elle porte sur les connaissances assimilées par le stagiaire tout au long de la formation. Le formateur s'assure de l'assimilation des connaissances à travers des tests, exercices, études de cas et mises en situation.

METHODES PEDAGOGIQUES ET POINTS FORTS

- Chaque apport théorique est suivi d'applications pratiques.
- L'acquisition des principes de sécurité physique et d'économie d'effort se réalise avec divers objets couramment manipulés dans les bureaux puis ils sont déclinés autour de l'installation au poste de travail bureautique et de l'organisation de ce poste.
- Un fascicule récapitulatif est remis à chacun des participants.

DETAILS DE LA FORMATION

Intervenant(s) :

Encadrement par un kinésithérapeute-formateur, spécialiste de la prévention des TMS en situations de travail de type administratif.

Public et prérequis :

Tout salarié dont l'activité comporte une part principale de travail sur écran.

Effectifs :

Groupe de 10 participants maximum.

Durée :

La durée est de 1 journée.

Financement :

Ergonalliance est certifié Qualiopi pour ses actions de formation.

Toutes nos formations sont donc finançables par votre OPCO pour les salariés ou par le FIF-PL pour les travailleurs indépendants.