



FORMATION EN PRÉSENTIEL

PRÉVENTION DES RISQUES LIÉS AU TRAVAIL SUR ÉCRAN

Dernière mise à jour le 26/06/2023.

OBJECTIFS

- Connaître le fonctionnement des articulations, de la physiologie de l'œil
- Identifier les facteurs à risque pour la santé
- Adapter les réglages à son poste de travail en vue de préserver sa santé
- Effectuer les gestes protecteurs pour sa santé lors de manipulations d'objets
- Signaler les besoins d'aménagement nécessaires à la préservation de sa santé

COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES

- Prévenir les troubles physiques en lien avec le travail sur écran TMS, douleurs, fatigue visuelle
- Analyser et aménager son poste de travail afin de promouvoir sa santé

PUBLIC CONCERNÉ

Tout professionnel travaillant sur écran

MODALITÉS D'ACCÈS

Pour les financements employeur interne, inscription par l'encadrement. Pour les financements employeur externe, nous retourner le bulletin d'inscription validé par votre employeur. Pour un auto-financement, compléter le bulletin d'inscription.

MODALITÉS DE DÉROULEMENT DE L'ACTION DE FORMATION

Formation en présentiel

Tarif

250 € NET
par participant
2500 € NET
par groupe

Réf.

FC0032

Contact

0262359139
formationcontinue.drh@chu-reunion.fr

PRÉ-REQUIS

- Venir avec les photos de son poste de travail et environnement
- Venir en vêtements et chaussures adaptés pour les exercices de port de charges

ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

La formation est accessible aux personnes en situation de handicap. Contacter notre référente handicap Mme DARID Vanessa : vanessa.darid@chu-reunion.fr

MÉTHODES ET MOYENS MOBILISÉS

Apport théorique: utilisation de la grille d'autodiagnostic fournie pour analyser son poste et signaler les risques et besoins. Exercices physiques de port de charges, recherche de pistes d'amélioration.



Niveau

Sans niveau de qualification



Modalité

Présentiel



Effectif par session

5 mini > 10 maxi



Durée

4 heures / 1 jour(s)



PROGRAMME

-Anatomie/physiologie :

- Anatomie des articulations : colonne vertébrale et autres articulations, poignet, cou, épaule
- Physiologie de l'œil
- Fonctionnement de l'oreille

- Les risques sur la santé :

- Les TMS (Troubles Musculosquelettiques)
- Les facteurs d'ambiances : éclairage, bruit, pollution, température et humidité
- Le rôle du stress
- Les maladies professionnelles reconnues pour le travail du bureau

- S'installer à son poste des réglages adéquats :

- Effectuer les réglages
- Acquisition des « bonnes postures et les bons gestes » à son poste et en dehors
- Aménagement de son poste de travail et de son environnement
- Recommandations ergonomiques sur le matériel
- Acquisition des bons gestes de port de cartons de feuilles, prises au sol, ou dans les armoires

LES PLUS

Des outils concrets et des pistes de réflexion pour prévenir les risques liés au travail sur écran. Formation dispensée par un ergonome. Personnalisation de l'aménagement du poste de travail



100% des stagiaires sont satisfaits et recommandent cette formation sur 8 répondants.

INTERVENANT(S)

Ergonome

ÉVALUATION

Grille d'autoévaluation : test de positionnement pré et post formation

ATTRIBUTION FINALE

Attestation individuelle de formation