

Objectifs

Prendre conscience des risques liés au travail sur écran et savoir analyser les risques, Appliquer les bons gestes et les bonnes postures lors du travail prolongé sur écran, Être une force de proposition dans l'entreprise pour améliorer les conditions de travail

 Public - Admission Toute personne susceptible de travailler de manière prolongée sur écran Pas de test / Admission sur dossier d'inscription conforme (convention/contrat)	 Pré-requis Aucun pré-requis nécessaire	 Modalité d'organisation Formation en groupe de 4 à 12 personnes.
 Durée - Lieu Durée : 3h30 Lieu : Centre de formation / site client	 Intervenant(s) Solide expérience professionnelle dans le domaine enseigné, de l'encadrement de groupe et de la formation professionnelle.	 Attribution finale Attestation individuelle de fin de formation

Contenu

Les risques et les conséquences

La vision
 Les postures dangereuses
 Les risques liés aux gestes répétitifs et les troubles musculo-squelettiques
 Le mal de dos
 Les risques présents dans les bureaux

Les bonnes et mauvaises pratiques

Les différents principes de prévention à appliquer
 L'aménagement de son poste de travail (écran, siège,...)
 Règle d'ergonomie
 L'éclairage
 Les erreurs à ne pas commettre

Mise en situation

Mise en situation des stagiaires par le biais de photos et de cas pratiques



Méthodes pédagogiques

Tour de table de positionnement préalable afin de permettre au formateur de vérifier l'adéquation du parcours de chaque stagiaire et d'adapter son déroulé pédagogique. Le formateur suit un plan précis pour aborder progressivement tous les points du programme.

Alternance d'apport théorique par le formateur à l'aide d'un exposé par vidéoprojecteur et d'exercices en groupe (étude de cas vidéo, schémas, etc.), d'échange d'expériences et de démonstration. Mise en situation en groupe. Un bilan est effectué en fin de journée pour suivre la progression.

 Moyens techniques et pédagogiques Livret stagiaire individuel / 1 salle de formation équipée d'un vidéoprojecteur, PC, tableau blanc / Utilisation de photos, mise en application / Audits de postes	 Suivi / Evaluation Appréciation de l'acquisition des compétences et de l'atteinte des objectifs par l'organisme de formation : Evaluation continue Mesure de la qualité globale de la formation, de l'atteinte des objectifs et de l'impact sur la pratique professionnelle par le stagiaire : enquête de satisfaction à chaud puis à froid
---	--