

Gestes et postures (bureaux / écran)

OBJECTIFS

S'approprier les notions de base de l'ergonomie
Identifier l'apport de l'ergonomie au travail
Intégrer les notions de rythme et de charge mentale
Améliorer l'aménagement des espaces de travail

PROGRAMME

Historique, origine de l'ergonomie, définition, approche globale et concepts
La tâche, l'activité, le travail réel et le travail prescrit
Le travail physique et mental, les ambiances physiques de travail
Les rythmes biologiques
Aménager des espaces de travail ergonomiques (santé, sécurité, confort et efficacité)
En quoi l'ergonomie peut-elle limiter l'apparition des risques professionnels TMS ou RPS ?
Ergonomie et obligation de prévention de la pénibilité : quels sont les facteurs de risques professionnels définis dans la réglementation ?
L'intervention ergonomique : démarche, méthodes et outils utilisés, informatisation ...
Les référentiels ergonomiques (code du travail, normes ...)
Analyser précisément les gestes et postures professionnels apports des photos et vidéos
Approche anatomique, biomécanique et physiologique
Principes de sécurité physique et d'économie d'effort
Pauses et étirements : exercices pratiques
Techniques gestuelles et posturales : exercices pratiques
Premiers éléments d'organisation du travail (travail en binôme, auxiliaires de manutention mécanisés, travail au sol et « à hauteur », plans de travail, approvisionnement et évacuation du poste ...)

PUBLIC - PREREQUIS

Toute personne devant maintenir une position prolongée assise et face à un écran

PEDAGOGIE

Exposés théoriques, étude de cas concrets, quiz en salle

MOYENS ET OUTILS

Documents supports de formation projetés
Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation

INTERVENANT

Intervenant spécialiste des approches sécurité, conditions de travail et sûreté

MODALITES D'EVALUATION

Positionnement pré et post formation par le formateur
Bilan oral de fin de formation
Appréciation des acquis sur l'attestation de formation
Grille d'évaluation individuelle de fin de formation

DUREE

2 jours soit 14 heures

DATES

A définir selon vos disponibilités et celles du formateur

PRIX

Nous consulter

CONTACT

Nathalie PRIN : 02 54 53 52 02
CCI CAMPUS CENTRE
16, place Saint Cyran
36000 CHATEAUROUX
02 54 53 52 00
www.campus-centre.fr
fpc@indre.cci.fr
Siret : 183 600 014 000 17
N° d'activité formation : 2436P000136