

Aménager son poste de travail sur écran

Cette sensibilisation est assurée par une formatrice certifiée ergonome européen®



Public :

Toute personne travaillant sur poste informatique

Pré-requis :

Aucun pré-requis

Objectifs :

- Comprendre les mécanismes d'apparition des troubles musculo-squelettiques (TMS) et de la fatigue visuelle
- Identifier les situations à risque lors du travail sur écran
- Intégrer les recommandations en termes d'aménagement, d'implantation et d'environnement de travail
- Aménager son propre poste de travail sur écran suivant les recommandations en termes d'aménagement, d'implantation et d'environnement de travail

Contenu :

- Connaissances sur le corps humain : impact du travail sur écran sur l'apparition des TMS et sur la fatigue visuelle
- Principes d'implantation du poste dans l'espace de travail
- Principes d'aménagement et de réglage du poste de travail (bureau, écran, clavier, souris, siège, caisson, téléphone, repose-pieds, ...)
- Recommandations sur l'environnement de travail (éclairage, bruit, température, vitesse d'air)
- Travaux pratiques d'aménagement de son propre poste de travail en fonction de l'activité

Méthodes pédagogiques :

- Partie théorique
- Mises en situation

Durée :

4 heures

Effectif maximum :

8 personnes

Tarif :

Nous contacter