



RECOMMANDATIONS STAGIAIRES :

Tous les salariés de l'entreprise travaillant sur écran.

RECOMMANDATIONS ENTREPRISE :

Avoir mis en place l'ensemble des actions de prévention collectives.

MODALITÉS D'ÉVALUATION :

Évaluation formative durant l'ensemble des situations de mise en pratique et lors du suivi à froid.

ORGANISATION :

Mode présentiel

DURÉE :

½ journée (3h30)

FORMATEUR :

Kinésithérapeute, ergonome certifié.

MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS :

Contact par mail :
contact@tmskinergo.com, délai de réponse sous 72h.

4 À 10 STAGIAIRES /SESSION

GESTES ET POSTURES, PRÉVENTION DES RISQUES PHYSIQUES LIÉS AU TRAVAIL SUR ÉCRAN

OBJECTIFS DE L'INTERVENTION :

- Définir ce qu'est l'ergonomie du poste de travail informatisé.
- Connaître et comprendre l'impact physique qu'a le poste de travail informatisé sur ma santé.
- Connaître les possibilités de réglages.
- Savoir être autonome dans le réglage de mon poste de travail.
- Connaître les moyens de compensation des impacts physiques liés au poste de travail informatisé.
- Pérenniser les bonnes pratiques.

PROGRAMME DE FORMATION :

- Atelier : « Ressentir la contrainte liée à l'amplitude articulaire ».
- Atelier de ressenti des tensions en relation avec le travail répétitif et postural.
- Ateliers pratiques d'installation au poste de travail informatisé.
- Présentation de la méthodologie de réglage et points d'attention.
- Pratique en situation de travail et réflexion collective, partage d'expérience sur les habitudes.

MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES :

Apports, échanges de pratiques, co-construction de programmes, mises en situations pratiques.

Pour toute demande liée à l'accessibilité des personnes en situation de handicap, veuillez contacter notre référent handicap :
lionel.angibaud@tmskinergo.com

TARIF SUR DEVIS