



SENSIBILISATION AUX RISQUES LIÉS AU TRAVAIL SUR ÉCRAN

PUBLIC

Professionnels travaillant régulièrement sur écran (soignant ou non soignant)

PRÉREQUIS

Aucun

DURÉE

2,5 heures

DATES

Nous consulter

LIEU

Centre Hospitalier de Troyes

HORAIRES

9h à 11h30 ou 13h30 à 16h

TARIF

75€ par personne
Tarif de groupe, nous consulter

INTERVENANT(S)

Ergonome

SITUATION DE HANDICAP

Adaptation sur demande et accessibilité PMR

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION

Service Formation Continue
Tél : 03 25 49 73 97
centre.formation@hcs-sante.fr

OBJECTIFS

- Étudier et prévenir les risques d'apparition des TMS liés au travail sur écran et à la posture statique,
- Comprendre le fonctionnement du corps humain pour mieux adapter ses postures,
- Aménager et organiser son poste de travail de manière ergonomique,
- Améliorer les conditions et la qualité de vie du travail,
- Adopter une bonne hygiène de vie pour prévenir des TMS : conseils pratiques (posture, organisationnel, environnemental...).

CONTENU

- Introduction sur les troubles musculo-squelettiques (TMS) et état des lieux des pathologies en France,
- Anatomie et biomécanique,
- Études des postes de travail (postures statiques et utilisation / positionnement des mobiliers et outils informatiques),
- Les différents aménagements du poste de travail devant un écran informatique (ergonomie, ambiance...),
- La bonne posture à adopter,
- Entraînement aux gestes corrects,
- Régler et optimiser l'utilisation de l'écran, du clavier, de la souris, du téléphone, de la lampe d'appoint, du repose pieds et autres accessoires individuels,
- La notion de fatigue visuelle devant un écran.

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Apports théoriques, exercices pratiques, auto évaluation par chacun des participants de leur situation de travail, possibilité d'intervention pratique individualisée.

EVALUATION

- Evaluation des connaissances en début de formation et des acquis en fin de formation permettant d'évaluer l'atteinte des objectifs pédagogiques.
- Évaluation de la satisfaction.