



AFORMESO

# GESTES ET POSTURES : TRAVAIL SUR ÉCRAN

GESTION DE LA PRÉVENTION

La formation « **Gestes et postures : travail sur écran** » s'adresse particulièrement aux salariés travaillant régulièrement sur écran. Cette formation vise à améliorer la qualité de vie au travail des stagiaires en appuyant sur les notions d'ergonomie et de prévention (TMS).

## Programme :

### 1- Comprendre le fonctionnement du corps humain pour adapter au mieux ses postures

- Les limites du corps humain : anatomie, physiologie, pathologies
- Identifier et prévenir les troubles musculosquelettiques (TMS)
- La notion de fatigue physique, musculaire et articulaire

### 2- Adopter et optimiser ses pratiques professionnelles

- L'aménagement du poste de travail (écran, fauteuil, clavier, souris)
- Réglage de l'éclairage et positionnement des équipements

### 3- Conseils pratiques

- Techniques de relaxation pour limiter la fatigue et les TMS
- Aménagement de l'espace pour éviter les TMS



#### Durée

1 jour soit 7 heures en présentiel



#### Public

Tous professionnels travaillant dans le secteur du médico-social travaillant sur écran régulièrement



#### Prérequis

Aucun



#### Intervenants

Ergothérapeute, kinésithérapeute, référent prévention et/ou formateurs spécialisés



#### Capacité d'accueil

10 stagiaires maximum



#### Méthodologie d'évaluation

Délivrance d'une attestation de formation aux stagiaires. Evaluation au cours de la formation via des mises en situations afin de valider les savoir-faire, les savoir-être et les acquis.



#### Prix

Tarif de groupe : à partir de 1200 €  
Tarif individuel : nous contacter

## Objectifs de la formation :

- Maîtriser les risques liés au travail sur écran
- Savoir adapter son poste de travail pour prévenir les accidents de travail et les maladies professionnelles
- Connaître les notions d'ergonomie liées aux travaux sur écrans

## Méthode et moyen pédagogique employés :

- Apports théoriques appuyés sur des supports de formation élaborés par le formateur
- Echanges
- Salle équipée (vidéo projecteur, paperboard)
- Mises en situations / Etudes de cas / Jeux de rôles

## Nous contacter

Jonathan CAMBRAY - Chargé de formation

06 74 81 74 33

contact@aformeso.fr