

PREVENTION DES TROUBLES MUSCULOSQUELETTIQUES

LORS DES ACTIVITES DE BUREAU

Référence : TMS bureau

PUBLIC VISE

Cette formation s'adresse à toute personne travaillant sur écran.

DEMARCHE PEDAGOGIQUE

Il s'agit d'une formation essentiellement pratique avec intervention sur le poste de travail.

Chaque participant a l'occasion de mettre en œuvre l'ensemble des préconisations sur son poste de travail avec les conseils et l'aide de l'intervenant.

OBJECTIF VISE

- ✓ Devenir acteur de sa santé et de sa sécurité.
- ✓ Participer à l'amélioration de ses conditions de travail de manière à réduire les risques d'accidents du travail ou de maladies professionnelles.
- ✓ Acquérir une compétence ergonomique afin d'aménager au mieux son poste de travail
- ✓ Mettre en application les conseils d'économie posturale sur votre poste de travail

CONTENU DE LA FORMATION

- ✓ Les différents risques liés au travail sur écran
- ✓ Les enjeux pour le salarié, employeur, client...
- ✓ Découverte de l'approche ergonomique du poste
- ✓ Principes de prévention et déterminants de la posture.
- ✓ Optimisation de son environnement de travail et de son organisation pour un mieux-être et du confort.
- ✓ Découverte des règles essentielles d'implantation (réalisées directement au poste de travail si possible)
- ✓ Récupération mentale : Maîtriser les outils d'information pour éviter la surcharge mentale et la baisse de performance (boîte mail, notifications...) Optimiser la vigilance (technique de micro-siestes au poste de travail)
- ✓ Récupération physique : Apprendre à s'étirer, bouger tout en travaillant.
- ✓ Hygiène de vie et d'équipe

VALIDATION DE LA FORMATION

Une attestation de fin de formation sera délivrée au candidat ayant participé à l'ensemble de la formation.

LIEU DE FORMATION :

Intra entreprise

DUREE :

1 jour

TARIF :

Consulter notre devis

INTERVENANT :

Formateur certifié par l'INRS en prévention des risques liés à l'activité physique PRAP avec une spécialisation pour les activités de bureau.

NOMBRE DE PARTICIPANTS :

10 personnes maximum
4 personnes minimum

Intervention individuelle (télétravail par exemple) sur demande.

MATERIEL PEDAGOGIQUE

UTILISE :

Visuels sur vidéo projecteur.
Pièces anatomiques grandeur réelle.
Matériel innovant en démonstration (sur demande et avec accord de l'entreprise).
Intervention sur le poste.

DOCUMENTS REMIS EN FIN DE FORMATION

Accès avec mot de passe sur le site internet afin d'accéder à de la documentation.