



PROFIL

Personnel sédentaire au poste de travail informatique

PRE-REQUIS

Aucun

LIEU

Sur site client

DUREE

4 heures

EVALUATION DE FORMATION

Mise en pratique et test de connaissances

MODE DE VALIDATION

Attestation de compétences
Certificat de réalisation

CONTACT FORMATEUR ET QUALIFICATION

Clothilde DUPEU
Intervenante en Prévention des Risques Professionnels
Formatrice PRAP*
clothilde.dupeu@actionqsst.com
06.75.48.21.31

FORMATION:

Prévention des TMS (Troubles Musculosquelettiques) et du travail sur écran au poste sédentaire

OBJECTIFS

- Comprendre les enjeux de prévention
- Comprendre l'apparition des TMS et les conséquences
- Identifier les risques liés au travail sur écran
- Organiser son poste de travail pour limiter le risque de TMS et les impacts du travail sur écran

CONTENU

Introduction

Les enjeux de la prévention santé et sécurité au travail

Les TMS, de quoi parle-t-on ?

Définition des TMS et pathologies

Les effets de la sédentarité sur le corps humain

Facteurs d'apparition des TMS

Les risques du travail sur écran

Fatigue visuelle, tensions oculaires et conséquences

Organiser son poste de travail

Repérer les risques à son poste de travail

Organiser son poste de travail pour limiter les risques de TMS et les impacts du travail sur écran

Lien entre les TMS et les risques psychosociaux

Démarche de prévention des risques

Exercices pratiques : étirements, renforcement musculaire.

Bonnes pratiques au quotidien : pratiquer une activité physique

Principes d'hygiène de vie : sommeil, alimentation...

Gestion du stress

METHODES PEDAGOGIQUES

- Pédagogie active (échanges interactifs entre stagiaires)
- Mise en situation pratique
- Supports power point et vidéos