

# Gestes et Postures : Prévention des TMS - Travail sur écran

**Prérequis :** Aucun

**Public :** Tout salarié

**Délai d'accès :** En inter selon un calendrier de programmation - En intra avec une intervention garantie sous un délai de 8 semaines selon les besoins

**Accessibilité :** Les locaux sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Vous êtes en situation de handicap ? contactez notre référent handicap Mme BEURGUET - 05 49 43 86 68

## OBJECTIF DE LA FORMATION

- Identifier les risques liés au travail sur écran et à l'ergonomie du poste de travail.
- Aménager son poste de travail afin de diminuer les risques d'accidents du travail et de maladie professionnelle.
- Maîtriser les bonnes postures et respecter les préconisations de l'INRS pour le personnel administratif.
- Participer à l'amélioration des conditions et de la qualité de vie au travail.

## PROGRAMME

### La prévention des risques liés à l'activité physique dans son entreprise ou son établissement

- Être informé sur les accidents du travail, les maladies professionnelles ainsi que les préjudices humains et économiques pour l'entreprise
- Maîtriser les bases des risques professionnels

### Analyser sa situation de travail en s'appuyant sur le fonctionnement du corps humain Afin d'identifier les différents atteints à la santé susceptible d'être encourues

- Connaître les éléments d'anatomie et physiologie de l'appareil locomoteur
- Connaître les différentes pathologies
- Identifier et prévenir les troubles musculo-squelettiques (TMS) liés au travail sur écran
- Observer son travail pour identifier ce qui peut nuire à sa santé

### Savoir adopter une bonne posture de travail sur écran

- Identifier les généralités sur les effets et signes de fatigue liés au travail sur écran
- Savoir réaliser un aménagement du poste de travail sur écran : les postures
- Savoir régler la position des écrans, régler son fauteuil, positionner son clavier et sa souris
- Régler efficacement le positionnement dans le bureau et l'éclairage de son poste de travail
- Savoir étudier un ou plusieurs postes de travail

### Les exercices et conseils pratiques

- Savoir se relaxer pour limiter sa fatigue et les TMS
- Apprendre l'étirements des muscles

**Durée : 1 jour  
7 heures**

#### STAGIAIRES

De 4 à 10 stagiaires

#### MODALITES ET MOYENS PEDAGOGIQUES

Formation en présentiel  
Apports de connaissance  
Echanges interactifs avec les stagiaires

#### MATERIEL PEDAGOGIQUE UTILISE

Charges fictives de manutention  
Carte du corps humain  
Vertèbre / disque

#### MODALITES D'EVALUATION

Evaluation des acquis tout au long de la formation  
Délivrance d'une attestation individuelle de formation

#### TARIF

**Tarif stagiaire :** 215.00€

**Tarif groupe :** Nous consulter

#### EN SAVOIR PLUS

[www.msaservices-poitou.fr](http://www.msaservices-poitou.fr)

05 49 43 86 68

formation@msaservices-poitou.fr