

PROGRAMME DE FORMATION

THEMATIQUE : FORMATION A LA PREVENTION – CONTRAINTES DU TRAVAIL SUR ECRAN : LES TROUBLES MUSCULO SQUELETTIQUES

NIVEAU : Initiale

TYPE D'ACTION : Action de formation

TARIFS : Voir le devis ci-joint ou la grille tarifaire (site internet, affiché dans nos locaux).

DELAI D'ACCEPTATION : Mise en place de votre formation, dès retour du devis signé et accord du financement.

DUREE : Une demi-journée soit 3h30 de formation.

LIEU : Sur site **ou** Dans nos locaux

PUBLIC : Personnels administratifs ou intervenant sur écran.

ACCESSIBILITE HANDICAPE : Conditions d'accueil et d'accès au public en situation d'handicap.

EFFECTIF : De 2 à 10 personnes.

PRE-REQUIS : Aucun

INTERVENANT : Christian MACCARIO - formateur diplômé d'état d'enseignement physique et sportif.

OBJECTIF DE LA FORMATION :

Limiter les risques de tendinites et autres inflammations musculo squelettiques provoqués par les gestes répétitifs et postures prolongées.

Organiser son plan de travail de manière ergonomique.

Utiliser au quotidien les principes de récupération active au poste de travail sur écran.

CONTENU DE LA FORMATION :

Théorie :

Travail de bureau et douleurs physiques

Etude de la position assise : Position, équipement, environnement

Comment travailler assis à un bureau : Soulager la fatigue physique et mentale. La gestion de l'environnement du bureau.

La fatigue devant un écran : la fatigue visuelle devant un écran. Le fonctionnement du système visuel.

Ergonomie du poste devant un écran de visualisation : Améliorer le confort devant l'écran. 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.

Pratique :

Les exercices de récupération active : étirements des muscles de l'avant-bras
Prévention du syndrome du canal carpien
Etirements de la ceinture scapulaire
Etirements de la zone pulmonaire
Exercices visant à limiter les contraintes posturales, la fatigue visuelle et leurs effets néfastes.
Visite dans les bureaux des stagiaires
Etudes d'un ou plusieurs postes de travail
Application immédiate des bonnes pratiques
Aménagement du bureau, gestion du plan du bureau
Recherche de la meilleure implantation possible dans les bureaux avec le matériel existant.

LA METHODE PEDAGOGIQUE :

La pédagogie active et interactive est mise en œuvre tout au long de formation. Apports théoriques suivi de mises en pratique.

LA SANCTION DU STAGE :

Délivrance d'une ATTESTATION DE STAGE et d'une fiche d'évaluation des connaissances acquises au cours de ce dernier.

LES MODALITES D'EVALUATION ET DE SUIVI :

Évaluation de satisfaction « à chaud » : opinion des stagiaires et formalisation.

Évaluation pédagogique pour valider les compétences acquises, lors du stage : évaluations formatives - axes personnalisés d'amélioration.

Évaluation de satisfaction « à froid » : opinion des stagiaires un mois après la formation.

LES MOYENS ET MATERIELS PEDAGOGIQUES :

Sur site :

- ✓ Une salle de réunion adaptée à la réalisation D'études de cas.
- ✓ Un écran (pour visionner un diaporama)
- ✓ Un paper-board

Dans nos locaux :

- ✓ Nos locaux sont équipés de manière à assurer le bon déroulement de toute formation.