

## PROGRAMME DE FORMATION

**THEMATIQUE :** FORMATION A LA PREVENTION LIES AU 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 journée soit 7h00 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 en prévention et sécurité, 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.

**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 pédagogique :** au cours de la formation, des évaluations formatives au travers de questionnaires et de mises en pratique sont réalisées.

**Évaluation pédagogique finale :** à l'issue de la formation, chaque stagiaire est soumis à un test final permettant de vérifier les compétences, connaissances et savoir-faire acquis durant le stage.

**Évaluation de satisfaction « à chaud » :** elle permet à chaque stagiaire d'exprimer son opinion sur le déroulement du stage au travers de divers indicateurs de qualité.

**Évaluation de satisfaction « à froid » :** un mois après la formation, le stagiaire a la possibilité de formuler son ressenti sur la formation, son efficacité, son bien-fondé avec un regard plus objectif, riche d'un mois d'expérience nouvelle. L'analyse de ces retours nous permet d'améliorer sans cesse nos formations et de les adapter au plus proche du besoin de nos clients.

## LES MOYENS ET MATERIELS PEDAGOGIQUES :

Tous nos intervenants ont leur matériel pédagogique (ordinateur, vidéo projecteur) lorsqu'ils se déplacent.

### 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.
- ✓ Une machine à café ainsi que du thé sont gracieusement mis à la disposition de nos stagiaires.

