

## GESTES ET POSTURES

Travail sur écran



### OBJECTIF DE LA FORMATION



Connaître les risques d'apparition des TMS et adopter les gestes et postures adaptés à son activité professionnelle pour le personnel de bureau.

### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES



- Définir les troubles musculo-squelettiques et savoir les prévenir.
- Connaître les risques liés au travail sur écran afin de prévenir l'apparition des accidents du travail et des maladies professionnelles.
- Identifier et savoir appliquer les principes d'ergonomie au poste de travail debout ou assis devant un écran.
- Déterminer ce qui permet d'améliorer ses conditions de travail et son hygiène de vie pour une meilleure qualité de vie au travail
- Connaître les principes de sécurité physique et d'économie d'effort (PSPEE).
- Être capable d'observer et d'analyser ses situations de travail, et identifier une piste de solution pour les améliorer.

### CONTENU

théorie 30% / pratique 70%



- **Introduction aux troubles musculo-squelettiques et à leur prévention** : définition des TMS, des accidents du travail, des maladies professionnelles. Statistiques générales et spécifiques au domaine d'activité de l'entreprise.
- **Notion d'anatomie, de biomécanique et de pathologie** permettant de comprendre l'impact des contraintes du travail sur le corps. Découverte des différents types de TMS : tendinites, syndromes canaux, lombalgies, cervicalgie, arthrose...
- **Les risques liés au travail sur écran** : sédentarité, télétravail, TMS, fatigue visuelle...
- **Analyse de l'aménagement du poste de travail** et de son environnement (travail assis/debout, éclairage, positionnement des équipements...).
- **Recherche et analyse des principes de sécurité physique et d'économie d'effort (PSPEE)** pour le port de charges légères à modérées. Apprentissage de techniques pour préserver son corps telles que le chevalier servant, la multiplication des appuis. Les stagiaires feront des exercices dynamiques : soulever une charge légère ou modérée, la placer une charge en hauteur, soulever une pile de dossier, un carton de ramettes... Les exercices sont adaptés aux spécificités de l'entreprise et des postes occupés par les stagiaires.
- **Acquisition des outils pour analyser sa situation de travail** et trouver ses propres solutions : les facteurs de risques des TMS, le modèle d'apparition du dommage, afin de comprendre sur quels leviers agir.
- **Conseils pratiques afin d'améliorer ses conditions de travail et son hygiène de vie** : étirements, conseils pour les gestes du quotidien...
- 

### PUBLIC

Toute personne amenée à travailler devant un écran et/ou à manipuler des charges légères à modérées dans son activité.

### PRÉ-REQUIS

Aucun.

### EFFECTIF

2 à 10 personnes.

### DURÉE

Une journée (7 heures) en présentiel.

### SESSIONS

Formation intra entreprise. Calendrier sur mesure.

### INTERVENANT

Professionnel de santé ou thérapeute spécialisé dans la formation en prévention des TMS : ostéopathe, kinésithérapeute, ergonomiste, infirmier(e)...

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

Grille d'évaluation continue

### VALIDATION

Remise d'une attestation de formation.

### ACCESSIBILITÉ HANDICAP

Oui, nous consulter afin d'adapter la formation.

### MODALITÉS & DÉLAI D'ACCÈS

Contactez-nous pour organiser votre formation et inscrire vos stagiaires. Délai d'accès des stagiaires à la formation : un mois à partir de la signature de la convention.

### CONTACT



09 81 68 53 52



contact@queoris.fr



www.queoris.fr

## GESTES ET POSTURES

Travail sur écran



### CONTENU (SUITE)

- **Etude des postes de travail** : échanges et questions précises du formateur sur l'activité de chaque stagiaire. Questionnaire adapté selon les douleurs habituellement ressenties par le stagiaire. Conseils individualisés.

### MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Diaporama, éventuellement complété d'illustrations sur paperboard et de vidéos.
- Mises en situation, exercices de manutention spécifiques à l'activité de l'entreprise et aux situations rencontrées par les stagiaires.
- Échanges et partages d'expériences.
- Fourniture d'un memento récapitulatif (papier ou dématérialisé).

### PUBLIC

Toute personne amenée à travailler devant un écran et/ou à manipuler des charges légères à modérées dans son activité.

### PRÉ-REQUIS

Aucun.

### EFFECTIF

2 à 10 personnes.

### DURÉE

Une journée (7 heures) en présentiel.

### SESSIONS

Formation intra entreprise. Calendrier sur mesure.

### INTERVENANT

Professionnel de santé ou thérapeute spécialisé dans la formation en prévention des TMS : ostéopathe, kinésithérapeute, ergonomiste, infirmier(e)...

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

Grille d'évaluation continue

### VALIDATION

Remise d'une attestation de formation.

### ACCESSIBILITÉ HANDICAP

Oui, nous consulter afin d'adapter la formation.

### MODALITÉS & DÉLAI D'ACCÈS

Contactez-nous pour organiser votre formation et inscrire vos stagiaires. Délai d'accès des stagiaires à la formation : un mois à partir de la signature de la convention.

### CONTACT



09 81 68 53 52



contact@queoris.fr



www.queoris.fr