Programme de Formation

Travail sur écran et sédentarité : adopter les bonnes postures au quotidien

Organisation

Durée : 2 heures

Mode d'organisation : Mixte

Contenu pédagogique

Public visé

Toute personne étant amenée dans le cadre de son activité à rester en position statique sur son poste de travail et à travailler sur écran

Objectifs pédagogiques

- Identifier les risques liés à la fatigue visuelle et aux mauvaises postures lors du travail prolongé sur écran.
- Apprendre à aménager un poste de travail ergonomique pour réduire la fatigue visuelle et les troubles musculo-squelettiques (TMS).
- Mettre en place des techniques pour limiter la fatigue visuelle et les douleurs liées aux mauvaises postures.

Compétences visées

- Techniques de prévention des risques
- Prévention des troubles musculosquelettiques
- Analyser les conditions de travail et proposer des améliorations
- Analyser et prévenir les risques
- Faire des recommandations sur des aménagements du lieu de vie pour la sécurité des personnes

Description

- Présentation des risques liés au travail prolongé sur écran (fatigue oculaire, TMS, inconfort postural).
- Présentation des conditions d' installation au poste de travail :
  - Les équipements et le matériel adapté : siège, écran et périphériques, (réglages et positionnement)
  - Gestion de l'éclairage : éviter les reflets, ajuster la luminosité.
  - Focus sur l'utilisation d'un ou plusieurs écrans et l'utilisation de l'ordinateur portable
  - Le télétravail
  - Les repères à avoir pour bien s'installer
- Rappel des principes de prévention de la sédentarité
- Techniques simples pour prévenir la fatigue oculaire

Prérequis

Aucun pré-requis.

Moyens et supports pédagogiques

- Supports visuels interactifs
- Vidéos descriptives des différents mouvements
- Atelier de mise en pratique

Modalités d'évaluation et de suivi

Nos formations s'inscrivent exclusivement dans le cadre de la formation professionnelle continue ; elles permettent de développer ou de certifier des compétences clés mais ne délivrent pas de diplôme d'État, ni RNCP.

- Validation des exercices pratiques d'installation du poste de travail
- Quizz
- Attestation de formation à chaque participant ayant suivi l'intégralité de la session. Cette attestation est requise pour la déclaration au passeport de prévention.

Informations sur l'accessibilité

Les différentes formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Néanmoins, la validation de certaines formations peut être subordonnée à la mise en œuvre de séquences pratiques. Une analyse des besoins et des conditions d'accès sera réalisée en amont de l'inscription afin d'identifier plus précisément les conditions de réalisation et de faisabilité de la formation.

Pour toute question, vous pouvez contacter notre service administratif à **formation@kerea.eu**

Conditions d'accompagnement

Afin de faciliter l'accès des personnes en situation de handicap à notre offre de formation, une analyse des besoins est réalisée en lien avec des partenaires spécialisés. Cette analyse permet d'identifier les moyens d'adaptation, d'assistance ou de compensation à mettre éventuellement en œuvre.

Pour toute question, vous pouvez contacter notre service administratif à **formation@kerea.eu**

Modalités techniques et environnement

Conditions de réalisation matérielle de la formation :

- Rappel aux stagiaires d'apporter leurs propres affaires : matériels (stylo, bloc note etc.)
- Une salle de formation dotée de tables, de chaises en nombre suffisant avec idéalement la possibilité de disposer également d'un espace permettant les mises en pratique
- Un moyen de diffusion du contenu (vidéoprojecteur avec écran ou mur blanc, ou télévision avec câble de branchement)
- Un paperboard avec des feutres de couleurs
- Un téléphone, tablette ou ordinateur par stagiaire pour faciliter l'accès à l'espace connecté personnel

Conditions de réalisation matérielle en cas de déploiement à distance :

- Un endroit pour s'isoler et pouvoir s'immerger dans la formation
- Matériel informatique en bon état de fonctionnement (micro, camera, pc, tablette)

L'assistance technique et pédagogique est accessible à l'adresse : formation@kerea.eu