



# ORGANISME DE FORMATION AUX TECHNOLOGIES ET METIERS DE L'INFORMATIQUE

## Formation Travail sur écran : installer le poste de travail et prévenir les Troubles Musculo-Squelettiques

N° ACTIVITÉ : 11 92 18558 92

TÉLÉPHONE : 01 85 77 07 07

E-MAIL : inscription@hubformation.com

Cette formation vous présentera les règles d'installation du travail sur écran sur site et en télétravail. Elle vous permettra de prévenir les risques pour la santé (TMS notamment), d'identifier les situations de travail correspondantes et d'apporter les modifications nécessaires à l'implantation d'un poste sur écran.

Référence	TMS
Durée	1 jour (7h)
Tarif	890 €HT
Repas	repas inclus

### Objectifs

- | Comprendre les risques pour la santé en rapport avec le travail sur écran (TMS, fatigue visuelle ...)
- | Appliquer les règles de l'ergonomie à l'implantation des postes de travail sur écran
- | Analyser les situations de travail de poste sur écran pour les corriger

### Public

- | Responsable des services généraux
- | Préventeur, RH
- | Toute personne en charge de l'aménagement des espaces de travail

### Prérequis

- | Aucun

### Programme de la formation

- Les Troubles Musculo Squelettiques (TMS) et leurs facteurs de risque
- | Définir les Troubles Musculo Squelettiques (TMS), les principales pathologies, leur évolution.
  - | Estimer l'impact financier des TMS pour l'entreprise : coûts directs et indirects.
  - | Comprendre l'implication des facteurs organisationnels et du stress dans l'apparition des TMS.
  - | Repérer les facteurs de risque (gestes répétitifs, postures, sensibilité individuelle...).
  - | Etude de cas : A partir de documents iconographiques de postes de travail (si possible du poste de travail du stagiaire), lister des facteurs de risque susceptibles d'entraîner des risques pour la santé.

- Les règles d'aménagement des postes de travail sur écran
- | Maîtriser les règles d'installation des éléments (siège, écran, clavier, souris...) définissant le poste de travail.
  - | Implanter le poste de travail au sein d'un espace de bureau (dimensionnement, orientation, etc.).
  - | Appliquer les règles d'environnement lumineux, d'ambiance thermique et sonore.
  - | Repérer les situations de travail à risque pour les corriger rapidement.
  - | Etude de cas : A partir de situations de travail, définir les points d'aménagement à améliorer.

### Adaptation au télétravail et/ou au flex-office

- | Identifier les spécificités du travail sur écran dans le cadre du télétravail.
- | Adapter les règles d'aménagement dans le cadre du télétravail.

### PROCHAINES SESSIONS

Pour connaître les prochaines dates ou organiser un intra-entreprise, contactez-nous, nous vous répondrons sous 72 heures.

| Comprendre les enjeux du flex-office et adapter l'ergonomie à ce changement d'installation.

| Etude de cas : A partir des situations de travail de l'entreprise de chaque stagiaire (sur site et/ou en télétravail), adapter les recommandations et apporter des corrections.

Application dans les projets d'aménagement

| Analyser précisément les besoins à l'aide d'un inventaire des points d'attention.

| Mettre en oeuvre une démarche participative. Intérêts et limites de cette forme de démarche.

| Echelonner les étapes de programmation nécessaires.

| Travaux pratiques : A partir des situations de travail de l'entreprise de chaque stagiaire (sur site et/ou en télétravail), adapter les recommandations et apporter des corrections.

## Méthode pédagogique

Chaque participant travaille sur un poste informatique qui lui est dédié. Un support de cours lui est remis soit en début soit en fin de cours. La théorie est complétée par des cas pratiques ou exercices corrigés et discutés avec le formateur. Le formateur projette une présentation pour animer la formation et reste disponible pour répondre à toutes les questions.

## Méthode d'évaluation

Tout au long de la formation, les exercices et mises en situation permettent de valider et contrôler les acquis du stagiaire. En fin de formation, le stagiaire complète un QCM d'auto-évaluation.

---

## Accessibilité



Les sessions de formation se déroulent sur des sites différents selon les villes ou les dates, merci de nous contacter pour vérifier l'accessibilité aux personnes à mobilité réduite.  
Pour tout besoin spécifique (vue, audition...), veuillez nous contacter au 01 85 77 07 07.