Prévention des risques liés au travail sur écran et ergonomie appliquée au poste informatisé dans les activités de bureau

Contenu :

- Faire le point sur la population et les types de tâches.
- Effets sur la santé du travail sur écran :
  - risques liés aux rayonnements,
  - vision et fatigue visuelle,
  - stress,
  - troubles musculo-squelettiques.
- Recommandations sur l'ergonomie des postes informatisés :
  - implantation du poste de travail,
  - aménagement du poste de travail,
  - organisation temporelle du travail.
- Surveillance médicale :
  - échanges sur les examens visuels,
  - rôles du médecin du travail et de l'ophtalmologiste.
- Exercices de détente :
  - stretching au poste de travail,
  - stretching au quotidien.

Compétences visées : être capable de se situer en tant qu'acteur de prévention des risques liés au travail sur écran dans son entreprise ou son établissement
Être capable d'observer et d'analyser sa situation de travail en s'appuyant sur le fonctionnement du corps humain, afin d'identifier les différentes atteintes à la santé susceptibles d'être encourues
Être capable de participer à la maitrise du risque dans son entreprise ou son établissement

Objectifs pédagogiques : comprendre les différents problèmes de santé au poste informatisé.
Analyser et évaluer les risques liés au travail devant les écrans et participer à l'implantation et à l'aménagement de son poste de travail.
Améliorer les situations de travail sur poste informatisé dans les activités de bureau.
Être en forme au bureau.

Méthodes et moyens pédagogiques : méthode de prévention du travail sur écran selon les recommandations de l'INRS. Apports théoriques.
Mise en application spécifique des recommandations ergonomiques au poste de travail de chaque participant par l'intervenant. Partage interactif du vécu des participants.
Supports pédagogiques au format PDF par mail.
Utilisation des supports suivants : ordinateur, vidéoprojecteur.

Public visé et prérequis : toutes les personnes travaillant sur un poste informatisé.
Aucun prérequis puisque le formateur va adapter la formation au public concerné.

Conditions de réussite de la formation : la formation-action des acteurs est intégrée dans le projet de prévention (document unique) des risques professionnels de l'entreprise ou de l'établissement (plan de prévention).
Préalablement à l'organisation des séances de formation-action du personnel et aux regards des enjeux et des objectifs visés à travers la formation-action d'acteurs, il est fondamental que l'entreprise ou l'établissement soit engagé dans une démarche globale de prévention des risques professionnels.
A ces seules conditions, le personnel formé pourra, grâce aux compétences acquises en formation, participer à l'atteinte des objectifs du projet de prévention et à la démarche d'amélioration continue de l'entreprise ou de l'établissement.

Modalités d'évaluation : les compétences sont évaluées en continu durant la formation par le formateur en s'appuyant sur les situations réelles de travail et une grille individuelle d'évaluation orale adaptée en fin de formation.
Le questionnaire de satisfaction en fin de formation et le certificat de réalisation de la formation.

Intervenant : Patrice VAILLANT : Formateur à temps complet en santé au travail, Masseur-Kinésithérapeute et Ergonome

Modalités : l'inscription des stagiaires se fait avec la convention de formation.
Délai d'accès de 2 mois en fonction de la disponibilité du client et du formateur.
1 journée de formation, soit 7 heures composées de 3 heures théoriques et 4 heures d'intervention au poste de travail, pour un groupe de 10 personnes.
Proposition d'horaires : 9h à 12h30 et 13h30 à 17h.

Lieu : en intra-entreprise, l'employeur est tenu de mettre à disposition une salle adaptée suffisamment grande et accessible avec des tables, des chaises et tout le matériel utilisé par les agents au poste de travail, y compris pour les travailleurs handicapés.

Accessibilité aux personnes handicapées : le formateur vérifie cette possibilité avec l'employeur et oriente le participant concerné vers le réseau national AGEFIPH, si besoin.
Sur demande du client et en phase de recueil de besoin, le support pédagogique pourra également être adapté.