

## PRAP Activités de Bureau

PRAPBUROSAL

La présence de l'outil informatique est omniprésente, tant sur le lieu de travail que dans la vie privée. Un environnement de travail inadapté peut engendrer des conséquences sur la santé. De manière générale, ces troubles se manifestent par de la fatigue visuelle, des troubles musculosquelettiques, du stress. Il est possible d'agir sur ces causes pour en limiter les effets et conséquences en agissant sur l'organisation du travail, l'implantation, l'aménagement du poste de travail, les moyens utilisés (souris, clavier...), l'affichage de l'écran, en adoptant les bonnes pratiques. Tous les 2 ans (24 mois de date à date), une mise à niveau des compétences est nécessaire Cette MAC, d'une durée de 7 heures pendant lesquelles les compétences des salariés sont à nouveau évaluées.

### Public Visé

Tous salariés et agents travaillant assis de longues heures devant un bureau face à un écran ; essentiellement poste informatique, travail administratif, réceptionniste, etc

### Objectifs pédagogiques

Observer et analyser sa situation de travail en s'appuyant sur le fonctionnement du corps humain afin d'identifier les atteintes à la santé susceptibles d'être encourues

Participer à la maîtrise du risque dans son entreprise et à sa prévention

Se situer en tant qu'acteur de prévention des risques liés à l'activité statique dans son entreprise

### Méthodes et moyens pédagogiques

La pédagogie est basée sur une interaction permanente entre les participants et le formateur.

Le formateur implique les participants par une pédagogie interactive, qui leur permet de porter un regard critique sur leur environnement de travail et de proposer des idées d'amélioration.

Le formateur peut insister sur un thème particulier (anatomie, techniques de manutention, facteurs de risque...) en fonction du contexte de l'entreprise.

### Qualification Intervenant(e)(s)

Formateur en Prévention des Risques liés à l'Activité Physique

### Pré Requis

Aucun

### Parcours pédagogique

#### Introduction

Accueil

Constatations préliminaires

Prévention du mal au dos

Démarche de prévention

Risques liés à l'activité physique (manutention et bureau)

#### Les atteintes à la santé

Anatomie, physiologie, pathologie

TMS du membre supérieur

TMS de la colonne vertébrale

Conséquences des douleurs vertébrales

#### Ergonomie du poste assis de bureau

Etude de la position assise

Comment travailler assis à un bureau

#### Améliorer le confort devant un écran

Principes ergonomiques élémentaires de base

Ergonomie et utilisation des différents éléments, l'emplacement et la bonne utilisation des outils : écran, clavier, souris, téléphone, porte copies, lampe d'appoint, repose pieds, etc.

L'ordinateur portable et son utilisation ergonomique sur un bureau

#### La fatigue devant un écran

Fatigue visuelle devant un écran

Exercices de détente oculaire, récupération visuelle

Gestion du stress au bureau

#### Application dans les bureaux

Analyse et adaptation de l'existant, recherche d'améliorations

Déplacement dans les bureaux des stagiaires pour que chacun règle son poste de travail : siège, bureau, gestion du plan du bureau, périphériques et accessoires, etc...

#### Qualité de vie au travail

STRATEGIE Formation - Numéro de déclaration d'activité (ne vaut pas agrément de l'état) : 95970120697

### Stratégie Informatique

Guadeloupe : Immeuble la Coupole, Grand-Camp 97142 ABYMES Tél : 05 90 83 06 18 Fax : 05 90 83 46 71

Martinique : Immeuble Sera n°6, Zone de Manhity 97232 LAMENTIN Tél : 05 96 57 40 20 Fax : 05 96 51 60 53

SARL AU CAPITAL DE 7775€ - SIRET 352 717 193 00044-APE 6202 A

Quelle gymnastique préventive du mal au dos au bureau ?  
Présentation théorique et/ou pratique d'une séance de gymnastique spécifique :  
prévention du mal au dos lié à la position assise  
Principes de base d'une bonne gestuelle  
Pratique de manutention manuelle de charges simples

## Méthodes et modalités d'évaluation

A l'issue de la formation, les participants se voient délivrer une attestation de fin de formation

## Modalités d'Accessibilité

Nous consulter

### Durée

**14.00** Heures

**2** Jours

### Effectif

Groupe de 8 Personnes



Contactez-nous !

Valéry ROCHE

Tél. : 0596574021

Responsable de site et chargée de développement Mail : vroche@strategie-formation.fr