



Ergonomie

Ergonomie et travail sur écran en espace bureautique



DataDock

Nature de l'action :

Action d'acquisition, d'entretien ou de perfectionnement des connaissances

Objectifs pédagogiques :

- Rendre les participants conscients des contraintes et des astreintes liées au travail sur écran.
- Rendre les participants capables d'appliquer les règles d'aménagement d'un espace de travail en bureautique.
- Rendre le stagiaire capable de réduire les contraintes liées au travail sur écran.

Public concerné :

Toute personne travaillant sur écran

Pré requis :

Aucun pré requis

Durée :

3,5 h par groupe

Conditions pratiques :

Prévoir un ordinateur avec caméra & micro

Evaluation des compétences :

Une attestation de suivi de formation sera remis en fin d'intervention.

Programme :

- Définition, démarche et enjeux de l'ergonomie
- Paramètres fondamentaux d'analyse d'une situation de travail
- Ergonomie « des activités bureautiques » :
 - Les espaces de travail (points de repères pour une meilleure organisation) :
 - Implantation des moyens périphériques (armoire, imprimantes...)
 - Implantation du bureau (par rapport aux principaux interlocuteurs, moyens de communication, sources d'éclairage...)

- Le travail sur écran (contraintes et astreintes)
- Aménagement des postes de travail sur écran :

- nature des tâches à réaliser
- espace et plan de travail
- les sièges de travail
- les sources d'éclairage
- position et réglage de l'écran
- L'organisation du travail (Tâche/Activité)
- Les conséquences d'une organisation inadaptée :
 - Les TMS :
 - Définitions
 - Facteurs de troubles
 - Pistes d'amélioration
- Les Risques Psycho-sociaux liés au Télétravail en situation de confinement.
 1. Le confinement et ses conséquences
 2. Les pistes de solution
 3. La grille de suivi de l'activité
- Exemple(s) d'aménagement(s) d'espace(s) de travail dans le cadre d'une activité à domicile (télétravail).

Moyens pédagogiques:

Support type "PowerPoint", Vidéo.

Support informatique adapté à la Formation à Distance (1 PC équipé d'une caméra et d'un micro).

Effectif :

4 à 6 personnes par session

Compétence du formateur :

Ergonome Diplômé, certifié "Formateur PRAP" et « TMS PROS » par l'INRS et référencé dans la base nationale.

Documents de référence :

Art. R. 231-67 du Code du travail

Art. R. 231-72 du Code du travail

Document de référence PRAP INRS V5-06/2015