





Programme de la formation

Bien s'installer sur son poste bureautique

-  Classe virtuelle
-  4 heures
-  Tout public · De 3 à 10 participants
-  170 € Net de taxe par participant

Description courte

Vous commencez votre journée comme d'habitude, installé(e) derrière votre écran d'ordinateur. Au bout de quelques heures, vous avez mal à la nuque ou au bas du dos, vous ne tenez plus en place. Cela gêne votre concentration et votre efficacité au travail.

Dans cette formation, apprenez à régler correctement vos équipement et bien agencer votre plan de travail afin de réduire les douleurs, prévenir l'apparition de TMS et rester efficace tout au long de la journée!

Profil des participants

Toute personne travaillant ou souhaitant travailler sur un poste essentiellement bureautique (travail sur ordinateur)

Prérequis

Pré-requis : travailler ou avoir déjà travaillé sur un poste bureautique, que ce soit en entreprise ou en télétravail.

Objectifs

Cette formation a pour objectifs :

- de prendre conscience des risques de TMS sur son poste de travail bureautique,
- d'appliquer les conseils de prévention de base, que ce soit sur site ou en télétravail.

Aptitudes et compétences visées / attestées

Les participants seront capables de :

- Maîtriser les connaissances de base sur les TMS,
- Analyser sa pratique et les postures adoptées,
- Mettre en œuvre les principes d'ergonomie du poste de travail informatique.

Contenu

Introduction aux risque professionnels liés aux TMS :

- Les enjeux de la prévention,
- L'impact des TMS sur la santé et la capacité de travail.

I- Principes d'anatomie et de physiologie de base

- Rappels anatomiques et physiologiques simples,
- Prendre conscience de son corps et de sa posture,
- Impact de la sédentarité sur la santé.

II- Analyse de l'installation au poste des participants

- Identification des contraintes et mauvaises habitudes sur son poste de travail sur site et en télétravail (ex : travail sur les photos des postes transmises par les stagiaires, sous réserve d'accord).

III- Appropriation des recommandations en termes d'ergonomie

- Rappel des principes ergonomiques,
- Rectification des réglages et posture au niveau du poste,
- Présentation d'exercices d'étirement,

Conclusion : construction des pistes d'amélioration

- Reprise des idées,
- Elaboration d'un plan d'action pour pérenniser la démarche,
- Echanges et débats autour de ce que nous avons vu.

Pour aller plus loin :

- Ressources,
- Aides financières et services disponibles.

Pédagogie et organisation

- Méthodes distanciel : alternance entre des parties théoriques, des temps d'échange avec les stagiaires sur des situations concrètes et des travaux de groupes.
- Matériel pédagogique : power-point, documents PDF, exercices individuels en ligne.

Positionnement et Modalités d'évaluation des acquis

Un questionnaire sera transmis au minimum trois semaines avant la formation afin :

- D'évaluer le niveau de connaissances des stagiaires en termes de prévention des TMS,
 - De recueillir des éléments concernant l'équipement de travail,
 - De connaître les attentes des participants vis-à-vis de la formation.
- **Evaluation des acquis liées aux objectifs pédagogiques définis :**

Compétences	Modalités d'évaluation (QUIZ, exercices...)	Critères et preuves d'évaluation (% de réussite, ou comparaison entrée et sortie de stage,	
Maîtriser les connaissances de base sur les TMS,	QUIZ	Comparaison entrée et sortie de stage	
Analyser sa pratique et les postures adoptées	exercice	Nommer au moins deux contraintes au niveau de son poste de travail	
Mettre en œuvre les principes d'ergonomie du poste de travail informatique	exercice	Appliquer concrètement au moins deux conseils pratiques vus pendant le cours	

Mode de validation

Attestation de fin de formation

Modalités et délai d'accès

- Durée : 1 visio de 3h + un diagnostic individuel de 30 mn,
- Plateforme visioconférence : cmnpetens.net, Microsoft Teams
- Conditions d'accueil : inscription nécessaire sur la plateforme competens.net
- Modalités d'inscription et délais d'accès : Inscription via competens.net possible jusqu'à 7 jours avant la date de formation souhaitée ou jusqu'à atteinte de l'effectif maximum.
- Possibilité de programmer une session en INTRA présentiel ou mixte sur demande.

Référent handicap

PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP : (*mise en place de compensation...*)

Contact : Référent handicap 02 51 84 95 55 / 06 28 70 45 28 / nadiahadjeri@cadresenmission.com

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Visuels et supports adaptés, sous-titrage en direct de la visio possible. Adaptation en fonction de vos besoins.

Intervenant

- Anaïs Mangon
- Titulaire d'un master en psychologie du travail et ergonomie et d'un titre professionnel de formateur pour adultes
- Expérience professionnelle de 13 ans dans l'analyse et l'aménagement de postes de travail pour des personnes en situation de handicap (tous types de handicap et de postes)
- Dont expertise auprès d'un public en situation de handicap (troubles cognitifs et psychique, pathologie lombaire, cervicale, maladies invalidantes, hémiplésies, personne en fauteuil roulant...

etc.)