



GESTES ET POSTURES TRAVAIL SUR ÉCRAN

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Acquérir des postures et gestes professionnels sécuritaires
- Prévenir les troubles musculosquelettiques
- Étudier et prévenir les principes d'ergonomie sur les postes de travail de l'établissement
- Former à une gestuelle optimale et réflexe lors de manipulations de personnes et d'équipements
- Participer à l'amélioration des conditions et de la qualité de vie au travail
- Adopter une bonne hygiène de vie

PROGRAMME DE LA FORMATION

- Connaître les pathologies et les différentes maladies professionnelles liées à des conséquences de mauvaises postures au poste de travail : TMS, hernie discale, lumbago...
- Définir les gestes et postures : positions naturelles, volontaires, contraignantes...
- Notions d'anatomie et biomécanique et pathologies du travail
- Le principe de charge musculaire (travail sur écran...)
- Étude des postes de travail (travail sur écran, postures statiques)
- L'aménagement du poste de travail (ergonomie, ambiance...)
- La posture à adopter
- Prendre en compte ses contraintes physiques, mentales et émotionnelles
- Entraînement aux gestes corrects
- Apprendre à s'étirer
- Hygiène de vie
- Nutrition / lien avec la douleur

MÉTHODES / MOYENS PÉDAGOGIQUES / ÉVALUATION

- Interactions entre les participants et le formateur
- Mises en situation des participants
- Le formateur utilise son expérience pour entraîner les participants aux différents gestes et postures à adopter
- Évaluation des acquis en fin de formation

QUALIFICATION DU FORMATEUR

- Ergothérapeute
- Kinésithérapeute
- Formateur spécialisé en gestes et postures et/ou formateur PRAP

MAINTIEN ET ACTUALISATION DES COMPÉTENCES CONSEILLÉ TOUS LES 2 ANS - DURÉE : 4H00



PUBLIC

Toute personne travaillant sur écran et/ou ayant une activité de bureau



DURÉE

1 Journée



LIEU

Intra-établissement
Inter-établissement



VALIDATION

Remise d'une attestation individuelle de formation

