

## GESTES & POSTURES – TRAVAIL SUR ÉCRAN

|                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                           |                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-----------------------------|
| <b>DURÉE DE LA FORMATION</b>                                                               | 7 heures sur 1 jour                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>NOMBRE MINI / MAXI</b> | 1 stagiaire / 10 stagiaires |
| <b>OBJECTIF PÉDAGOGIQUE</b>                                                                | A l'issue de la formation, vous serez capable d'adopter et d'appliquer les comportements posturaux de préservation de l'intégrité physique, d'améliorer l'ergonomie de votre poste de travail selon ED 922/923/924 de l'INRS et de contribuer à la prévention des risques professionnels par l'application de vos compétences, dans le respect de l'organisation et des procédures de l'entreprise                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                           |                             |
| <b>PUBLIC CONCERNÉ</b>                                                                     | Toute personne volontaire ayant à travailler de manière prolongée sur un poste de 'bureau' avec du travail sur écran pour son activité professionnelle                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                           |                             |
| <b>PRÉREQUIS NÉCESSAIRES</b>                                                               | Parler français (ou présence d'un traducteur)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                           |                             |
| <b>PROGRAMME PÉDAGOGIQUE</b>                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• La réglementation</li> <li>• L'analyse des risques &amp; les consignes de sécurité</li> <li>• Les accidents du travail et la maladie professionnelle</li> <li>• Les mesures générales de prévention</li> <li>• Des notions d'anatomie et de physiologie appliquées</li> <li>• La colonne vertébrale &amp; les risques dorso-lombaires</li> <li>• Des notions de travail statique &amp; travail dynamique</li> <li>• Les principes de base &amp; la charge musculaire statique</li> <li>• Les effets sur la santé ; fatigue visuelle, TMS &amp; stress</li> <li>• Les principes de base</li> <li>• L'implantation du poste de travail</li> <li>• L'aménagement dimensionnel &amp; les postures de travail</li> <li>• L'organisation du travail</li> <li>• Les bonnes pratiques ; exercices de détente et de relaxation</li> </ul> <p><b><i>Une analyse individuelle de poste de travail est réalisée et des conseils personnalisés sont émis.</i></b></p> |                           |                             |
| <b>EQUIPE PÉDAGOGIQUE</b>                                                                  | Formée en prévention & Expérimentée dans le domaine                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                           |                             |
| <b>TECHNIQUES PÉDAGOGIQUES</b>                                                             | Cours théoriques – Études de cas – Exercices participatifs – Cas pratiques                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                           |                             |
| <b>OUTILS PÉDAGOGIQUES</b>                                                                 | Ordinateur & Vidéoprojecteur – Documents, Photos & Vidéos – Paperboard                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                           |                             |
| <b>ÉQUIPEMENTS DES STAGIAIRES</b>                                                          | /                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                           |                             |
| <b>MODALITÉS DE SUIVI D'EXÉCUTION, D'APPRÉCIATION, D'ÉVALUATION, &amp; DE SATISFACTION</b> | Émargement des participants par demi-journée<br>Evaluation des acquis théoriques & pratiques tout au long de la formation<br>Contrôle des connaissances par QCM en fin de formation<br>Évaluation de la satisfaction des stagiaires en fin de formation                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                           |                             |
| <b>FORMATION CERTIFIANTE</b>                                                               | NON – Attestation de formation individuelle                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                           |                             |
| <b>NATURE DE L'ACTION</b>                                                                  | Action d'acquisition, d'entretien ou de perfectionnement des compétences                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                           |                             |
| <b>MODALITÉS DE FINANCEMENT</b>                                                            | Entreprise – Compte Personnel de Formation (CPF) – OPCO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                           |                             |
| <b>TARIFS</b>                                                                              | <b>NOUS CONTACTER – 06 23 10 02 34 – <a href="mailto:contact@fpas.fr">contact@fpas.fr</a> – <a href="http://www.fpas.fr">www.fpas.fr</a></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                           |                             |
| <b>EN CAS DE BESOIN / QUESTION</b>                                                         | F.P.A.S reste à votre disposition pour toute question éventuelle                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                           |                             |

Pour les personnes en situation de handicap, en difficulté d'apprentissage ou en cas de singularité, contactez Johanna BRANCHE (07 89 05 63 06) pour l'étude au cas par cas de l'aménagement et l'adaptation de la formation.