



Travail assis sur poste informatisé

Code SST026

Durée 2 jours

Coût 720,00 € nets

A PARIS

16 - 17/09/2024

-

Objectifs

- › Identifier les risques liés au travail sur poste informatisé Rôle de la prévention au quotidien
- › Connaître les règles d'aménagement du poste de travail et les appliquer poste par poste afin de mettre en adéquation confort, sécurité et efficacité

Public*

- › Toute personne travaillant sur un poste informatisé : secrétaires, administration...

Programme

- › Rappels anatomo-physiologiques - La colonne vertébrale - Le muscle - La force musculaire - La position de confort musculaire - Identifier les risques liés à l'activité professionnelle et domestique
- › Le travail assis - La charge de travail : l'activité - Contrainte et astreinte - Le système homme-machine - Étude du mode opératoire
- › Principaux critères de confort - L'angle maximum d'ouverture et de fermeture des principales articulations - Les angles de confort articulaire - Les longueurs d'atteinte maximale
- › Aménagement du poste de travail - Prise en compte de l'ambiance globale de la salle - Installation des postes informatiques en fonction de l'emplacement des fenêtres - Choix des sièges selon : les exigences de vision, les exigences de commande
- › Les postures au travail - La stabilité du corps - La position de la tête - Le membre supérieur
- › Recommandations ergonomiques - Utilisation des réglages - Aménager des pauses de récupération - Varier le type de siège

Méthodes pédagogiques

- › Analyse des pratiques
- › Mises en situation, cas concrets
- › Support pédagogique remis aux stagiaires

Modalités d'évaluation

- › Évaluation des connaissances
- › Évaluation des acquis en continu : quizz, étude de cas, mises en situation pratique...
- › Évaluation par objectif de formation
- › Questionnaire individuel de satisfaction à chaud
- › A distance : impact de la formation sur l'évaluation des pratiques notamment dans le cadre de l'entretien annuel réalisé par l'employeur

Intervenants

- › Ergonome - Kinésithérapeute