

PROGRAMME

Le contexte

- Socio-économique : Les T.I.C. (Technologies de l'information et de la communication)
- Réglementaire et normatif.

Le travail sur écran et les effets sur la santé

- Le corps humain : os-muscle-articulation
- Position assise devant écran : Biomécanique
- Fatigue visuelle et écran
- Les T.M.S. spécifiques au travail sur écran
- Sommeil et douleur
- Stress et T.M.S.

Les facteurs individuels

- Age
- Etat de santé
- Comportement physique : Activité physique vs Sédentarité

Les facteurs environnementaux :

- Les ambiances physiques de travail

La spécificité des open space

- Les différents types d'open space.
- Les effets sur la santé du travail en open space.
- Les mesures de prévention.

La spécificité du télétravail

- Développer ses capacités d'autonomie et d'auto-organisation
- Apprendre le travail à distance : Réguler son activité professionnelle en fonction des contraintes familiales
- Maîtriser ses horaires de travail et organiser les temps de pause
- Raisonner par un management par objectif (et non par temps de présence).
- La famille comme garde-fou contre le surtravail et plus largement pour définir des frontières entre travail et hors-travail.
- Le « droit à la déconnexion »

La compensation des contraintes par une prise en charge individuelle

- Attention soutenue et pauses actives
- Mise en place d'exercices de prévention
- Exercices pratiques
 - Exercices de repos oculaires
 - Les assouplissements articulaires
 - Les étirements
 - Les automassages
- Ergonomie du poste de travail
- Identifier les facteurs de risque.
- Aménager le poste de travail.
- Agir sur l'organisation.

Quiz d'évaluation post-formation

• INTER • INTRA • SUR-MESURE

DATES

- 25 au 26 novembre 2021
- 03 au 04 février 2022
- 30 au 31 mai 2022
- 28 au 29 novembre 2022

ESPACE DE FORMATION

- Paris-Montparnasse

DURÉE
2 jours

1810 € ht
repas inclus

RÉF. ECRA

OBJECTIF

Savoir appréhender la problématique du travail devant écran à travers ses multiples aspects.
Etre en mesure de mettre en place des solutions adaptées et des actions de prévention qui répondent aux besoins du travailleur devant écran.

COMPÉTENCES À ACQUÉRIR

- Identifier les paramètres (santé, ergonomie) liés à l'aménagement des postes de travail comportant un ou plusieurs écrans de visualisation.
- Apprendre à observer et analyser un poste de travail comportant un écran, mais aussi les comportements individuels (attitudes, habitudes posturales et gestuelles) des utilisateurs.
- Transférer les connaissances acquises à soi-même mais aussi aux utilisateurs en leur proposant des solutions simples, peu coûteuses et faciles à mettre en œuvre.
- Mieux identifier les contraintes (individuelles, ergonomiques, organisationnelles) pour limiter les astreintes (fatigue visuelle, posturale, TMS et stress).
- Savoir agir (observation, questionnement, exercices de compensation) pour prévenir les maux ressentis.

PUBLIC CONCERNÉ

- Médecin du travail, infirmier(e) du travail
- Responsable sécurité, animateur sécurité, coordonnateur sécurité, membre du CSE, intervenant en prévention des risques, ergonomiste, responsable HSE QSE, chargé de prévention
- Responsable achat, salarié de l'entreprise, informaticien
- Membres des Instances Représentatives du Personnel



INCLUS

Module e-learning
«Risque professionnel travail sur écran»



Formation animée par :
ARMEN ATMAJIAN



- Masseur Kinésithérapeute
- Habilité IPRP
- Ergothérapeute

"Je vous propose une formation basée à la fois sur la biomécanique du corps et l'ergonomie. Je privilégie les échanges pour vous apporter des explications illustrées par des démonstrations. J'accorde une place importante à la mise en pratique des exercices que je propose afin d'offrir une formation la plus expérientielle possible."

Armen ATMAJIAN

PRÉ-REQUIS

Posséder des connaissances anatomiques de base

LES + DE VOTRE FORMATION C3S

Votre SUIVI PÉDAGOGIQUE

Votre conseillère pédagogique vous aide à définir votre projet, vous accompagne dans votre démarche, assure le suivi des questions et le lien avec le formateur. Suite à la formation, vous avez accès à la validation de vos acquis en ligne.

Votre FORMATION

Au-delà des apports théoriques et pratiques, votre consultant propose une démarche participative et une écoute active des problématiques que vous rencontrez dans votre entreprise. L'objectif est de vous transmettre des éléments concrets pour mettre en place une démarche de prévention "travail sur écran" dans votre entreprise.

Votre ESPACE STAGIAIRE

Dès la fin de votre formation, vous avez accès à votre espace stagiaire en ligne pour bénéficier de ressources complémentaires (Fiche d'exercices, guide pratique du travail sur écran).

Vous avez, également, la possibilité de commander gratuitement le livret "Travail sur écran".

POUR ALLER PLUS LOIN



DÉCOUVREZ NOTRE CONCEPT VIDÉO INTERACTIVE
TRAVAIL SUR ÉCRAN SUR WWW.C3S.FR/DEMO