TRAVAIL SUR ÉCRAN
Positionnement et exercices de prévention

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
26 au 27 novembre 2026
*04 au 05 février 2027
13 au 14 mai 2027
22 au 23 novembre 2027

ESPACE DE FORMATION
Paris-Montparnasse
*Distanciel

DURÉE		RÉF.
2 jours	**2290 € ht** repas inclus	**ECRA**

Plan d'action TMS

OBJECTIF

Prévenir les TMS inhérents au travail sur écran et être capable 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 pathologies en lien avec le travail sur écran
- Identifier les T.M.S. et limiter le risque d'usure professionnelle en lien avec eux
- 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
- Assistant(e) de service de santé au travail
- Responsable sécurité, animateur sécurité, coordonnateur sécurité, membre du CSE, intervenant en prévention des risques, ergonome, 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»

INSCRIPTION EN LIGNE
Inscrivez vos collaborateurs à cette formation directement depuis ce document PDF

Cliquez ici pour commencer

Formation animée par :
ARMEN ATMAJIAN

- Masseur-Kinésithérapeute
- Ergothérapeute
- Habilité IPRP

«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 expérentielle possible.»

Armen ATMAJIAN

Pré-requis : Posséder des connaissances anatomiques de base

LES + DE VOTRE FORMATION

VOTRE SUIVI PEDAGOGIQUE

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 CONSULTANT

Au-dela 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 EN LIGNE

Vous bénéficiez d'un espace stagiaire en ligne qui vous permet de retrouver l'ensemble de vos documents administratifs (convocation, attestation de stage) ainsi que les différentes ressources associées à votre stage. Votre espace stagiaire en ligne vous permet également de poser toutes vos questions ou de laisser vos commentaires. Il est accessible **15 jours** avant la date de début de votre stage.

Connexion

Connectez-vous à votre espace personnel

Email

Mot de passe

Valider

Cliquez pour vous connecter :

https://stagiaire.c3s.fr

- Recevez vos convocations et attestations
- Consultez des ressources complémentaires
- Posez vos questions
- Suivez l'actualité C3S
- Accédez à la plateforme E-learning C3S

INFOS PRATIQUES

C3S
Prévenir, c'est agir
SANTÉ SÉCURITÉ SPORT

HORAIRES

Le premier jour de formation commence à 9h30, les jours suivants à 9h00.
Les formations se terminent à 17h10.

ACCESSIBILITÉ

Les salles de formation, basées au Mans et à Paris, sont toutes les 2 accessibles par les transports en commun (train, bus, métro pour Paris du fait de la proximité avec la gare Montparnasse et bus et tramway pour Le Mans).

Pour les stagiaires utilisant une voiture, il y a possibilité de stationner dans des parkings situés à proximité de chacun des sites.

Un accès pour personne à mobilité réduite est prévue dans chaque établissement. Un ascenseur permet d'accéder à nos salles de formation parisiennes situées au 1er étage du bâtiment. Un accès s'effectue de plain pied pour les salles de formation du Mans.

PLANS D'ACCES

3 rue Vandamme
75014 PARIS-MONTPARNASSE

VOIR LE PLAN

38 rue Arnold Dolmetsch
72000 LE MANS

VOIR LE PLAN

Votre contact
Anne-Françoise ALLAIN
02 43 23 09 23 - formation@c3s.fr

www.c3s.fr