



# 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

- 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

Plan d'action TMS



### INCLUS

Module e-learning  
«Risque professionnel travail sur écran»



## INSCRIPTION EN LIGNE

Inscrivez vos collaborateurs à cette formation directement depuis ce document PDF





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 expérientielle 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-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 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 :

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



## 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).

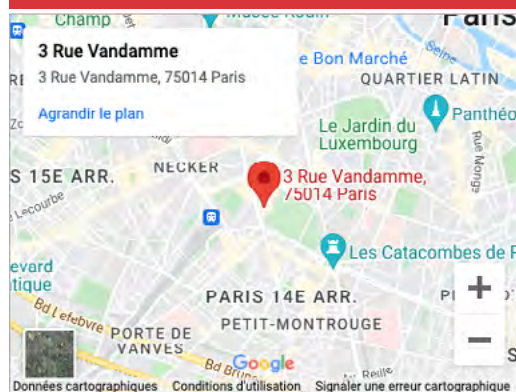
Pour les stagiaires utilisant une voiture, il y a possibilité de stationner dans des parkings situés à proximité de chacun des sites.

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



### 38 rue Arnold Dolmetsch 72000 LE MANS



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

www.c3s.fr