ERGONOMIE EN MILIEU PROFESSIONNEL

Comprendre le travail pour le transformer

PROGRAMME

L'analyse d'une situation de travail
- Différence entre le travail prescrit et le travail réel
- La tâche et l'activité
- Les déterminants, l'activité et les conséquences sur l'homme
- Une démarche globale

Comprendre une situation
- Les contraintes de temps
- Notions de régulation et de marge de manoeuvre
- Les compromis

Mener un entretien
- Quel objectif
- Quel contexte pour libérer la parole, déontologie
- Questions principales

Les observations
- Quel objectif, quel contexte
- De macro à micro, quand observer
- Observer quoi ?
- Les photos, les films, biais

La synthèse, le schéma de compréhension
- Caractériser l'activité
- La charge physique et la charge mentale
- Rechercher les déterminants, la démarche globale
- Différentes catégories de déterminants
- Relier les effets, l'activité et les déterminants

La démarche vers des propositions
- Une démarche participative
- Déterminer des objectifs
- Mettre les salariés à l'action

Les TMS
- Des maladies multifactorielles
- Une démarche globale TOH
- Comprendre le geste professionnel
- La prévention durable des TMS

Principales normes ergonomiques
- Accès au poste et surface de travail
- Choix de la posture de base
- Normes de postures
- Normes d'effort

Les solutions types
- Présentation des pièces
- Aides à la manutention
- Aménagement

Le travail de bureau
- Les surfaces de bureau, les open space
- Les nuisances sonores
- Le travail sur clavier
- L'utilisation de la souris
- Les documents
- L'écran
- Principaux problèmes liés au travail sur écran-clavier-souris
- L'éclairage naturel, artificiel

• INTER • INTRA • SUR-MESURE

DATES
21 au 23 septembre 2026
07 au 09 avril 2027
02 au 04 juin 2027
13 au 15 septembre 2027

ESPACE DE FORMATION
Paris-Montparnasse

DURÉE		RÉF.
3 jours	**2530 € ht** repas inclus	**ERGO**

Plan d'action TMS

OBJECTIF

Acquérir les connaissances de base sur la démarche d'analyse des situations de travail et la recherche de leurs déterminants, pour savoir mettre en place une action collective de recherche de solutions

COMPÉTENCES À ACQUÉRIR

- Connaître les différents éléments à rechercher pour analyser une situation de travail
- Savoir mener un entretien avec un salarié
- Identifier les facteurs de risque des TMS
- Mettre en relation les éléments de l'activité avec leurs déterminants
- Connaître les principales normes et recommandations ergonomiques
- Améliorer l'aménagement des postes
- Evaluer la contrainte mentale et organisationnelle
- Prévenir les TMS en agissant sur le poste de travail et son organisation
- Repérer des solutions adaptées à son entreprise

PUBLIC CONCERNÉ

- Médecin du travail, infirmier(e) du travail
- Responsable sécurité, animateur sécurité, coordonnateur sécurité, membre du CSE, intervenant en prévention des risques
- Responsable méthode, ergonome, ergothérapeute
- Responsable HSE QSE, responsable production, chargé de prévention, animateur PRAP

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

Cliquez ici pour commencer

Formation animée par :
JEAN-PAUL BERNADAT

- Consultant formateur en prévention des risques professionnels, sécurité, ergonomie
- Habilité I.P.R.P
- Habilité pour la formation des membres du CSE
- 20 ans d'expérience terrain

« A partir des connaissances que vous avez du travail, je vais vous accompagner pour vous permettre d'acquérir les véritables bases de l'analyse ergonomique : différencier la tâche de l'activité, comprendre et appliquer la démarche globale, savoir mener un entretien sur l'activité ou encore savoir déterminer les éléments de contrainte sur lesquels faire travailler l'entreprise.

Des études de cas viendront conforter les apports théoriques pour vous mettre en situation et stimuler votre réflexion »

Jean-Paul BERNADAT

Pré-requis : Aucun

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

Votre consultant a une riche expérience de terrain tirée de plus de 20 ans d'interventions en entreprise. Il vous propose une approche opérationnelle et concète pour développer vos compétences et les mettre en application 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