

# **ERGONOMIE AU POSTE DE TRAVAIL**

# **ADMINISTRATIF**



# Compétences visées

Cette formation a pour finalité de permettre au salarié de contribuer à sa propre sécurité par l'application des bonnes pratiques de sécurité physique, d'économie d'effort et d'aménagement de poste.





Demande de devis

De 4 à 10 personnes

En intra ou en inter-

entreprise



# Objectifs (être capable)

- De maîtriser des notions élémentaires d'anatomie et de physiologie
- D'observer et d'analyser sa situation de travail en s'appuyant sur le fonctionnement du corps humain
- D'identifier les différentes atteintes à la santé susceptibles d'être encourues
- De maîtriser l'aménagement de son poste de travail

# **Théorie**



**Pratique** 

#### Public concerné Salariés sur poste administratif

**Prérequis** 

## **Profil des intervenants**

Formateurs spécialisés en

### Modalités d'évaluation

- Partie théorique : QCM à
- Partie pratique : Evaluation

#### Méthodes pédagogique

groupe, démonstration par le formateur, étude de cas, mises

#### Moyens pédagogique

Support de présentation, vidéos, caisses de manutention, cartons lestés

#### Document pédagogique Remise d'un livret "Travail sur écran" à chaque apprenant

**Attribution finale** Certificat de formation

#### Textes applicables

Code du travail, articles L 4121-1 et suivants Code du travail, articles R

4541-1 et suivants





### Accueil des participants

- Présentation du formateur et des participants
- Objectifs de la formation

### Risques et Conséquences

- Identification des risques liés à des gestes et postures inappropriés
- Conséguences à court et à long terme sur la santé
- Études de cas pour illustrer les conséquences des mauvaises pratiques

### Principes de Base de l'Ergonomie

- Posture correcte: assise, position des mains et des bras
- Réglage du siège, de la table, et de l'écran
- Importance de faire des pauses régulières

#### Aménagement du Poste de Travail

- Organisation de l'espace de travail
- Gestion des câbles et des accessoires
- Utilisation des équipements ergonomiques (claviers, souris, supports d'écran, etc.)

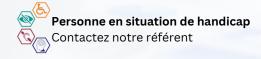
### Activité Ludique - Jeu de Simulation Ergonomique

- Introduction d'un jeu de simulation en ligne ou sur table
- Les participants peuvent créer leur propre espace de travail virtuel ou physique en utilisant les principes d'ergonomie appris
- Discussion et rétroaction après le jeu

#### Bilan de fin de formation

- Recueil de la satisfaction des stagiaires









Maintien des connaissances Nous vous conseillons un recyclage tous les 12 mois





