

## GESTES & POSTURES & TRAVAIL SUR ECRAN

### Objectifs :

- Comprendre la problématique des Troubles musculo-squelettiques.(TMS) ;
- Se préserver & protéger son corps ;
- Avoir des bases en prévention sur les risques liés à l'activité physique (travail statique) dans son entreprise ou son établissement ;
- Observer et Analyser sa situation de travail en s'appuyant sur le fonctionnement du corps humain afin d'identifier les atteintes à la santé susceptible d'être encourues ;
- Participer à la maîtrise du risque à son poste de travail à la prévention.

### Contenu :

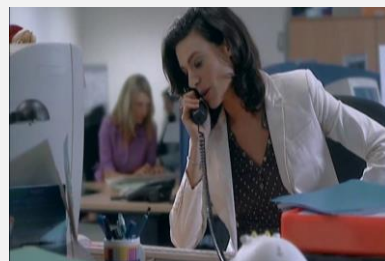
- Les chiffres sur les Accidents du Travail et Maladies professionnelles.
- Anatomie et Pathologies associés, les Troubles musculosquelettiques (TMS).
- Les principes généraux de prévention.
- Les TMS introduction.
- Les risques du métier, les accidents du travail, les maladies professionnelles spécifiques aux activités de bureau.
- L'œil.
- Les éléments déterminant de l'activité de bureau : Fatigue visuelle, activité physique statique...
- Notion d'ergonomie pour l'aménagement des bureaux : les différents principes de base de sécurité physique et d'économie d'efforts adapté au bureau (Réglage du siège, d'écran d'appui, luminosité, les zones de mobilité...)
- Prévention, danger, risque, situation dangereuse, dommage...
- Analyse d'une situation de travail (approche).
- Méthode de recherche des pistes d'amélioration.

### Méthodes pédagogiques et outils :

- Exposé, approche d'une analyse d'une situation de travail via une vidéo appropriée ou un agent filmé à son poste de travail dans l'entreprise.  
« Pour se faire une ½ journée de préparation doit être mise en place pour préparer l'approche d'une analyse de la situation de travail en fonction des postes identifiés à risque ».

### Evaluation :

- Cette formation ne fait pas l'objet d'une évaluation des acquis et des compétences. Celle-ci est sanctionnée par une attestation individuelle de fin de formation remise aux stagiaires.
- Cette formation fait l'objet d'une mesure de la satisfaction globale des stagiaires sur l'organisation et les conditions d'accueil, les qualités pédagogiques du formateur ainsi que les méthodes, moyens et supports utilisés.



### Profil :

Cette formation s'adresse aux Personnels occupant un poste de travail statique ou dynamique avec des manutentions manuelles, des postures contraignantes ou prolongés comportant des risques d'affection musculo-squelettiques. Travail sur écran.

### Cadre législatif et réglementaire :

L. 4121-1 et 2, R.4542-1 à 19.

Durée : Une journée, 7 heures de face à face Pédagogique, dont le temps nécessaire pour traiter les risques spécifiques de l'entreprise ou de la profession.

Prérequis : Aucun

Possibilité de se déplacer dans les bureaux ou en atelier avec accord du chef d'entreprise.

Cette formation est animée par un professionnel de la prévention certifié par l'INR.

Devis sur demande

Pour tout renseignement contactez-nous :

**ForCoPrev**

Formation Conseil Prévention  
Tel : 06 29 53 00 50

[forcoprev@gmail.com](mailto:forcoprev@gmail.com)