



PROGRAMME DE FORMATION

SENSIBILISATION

PREVENTION DES RISQUES LIES AU TRAVAIL SUR ECRAN

Le travail sur écran expose les salariés à des risques de troubles musculo-squelettiques (TMS), de fatigue visuelle et de sédentarité. Cette formation vise à développer les bonnes pratiques ergonomiques afin de préserver la santé, améliorer le confort et contribuer à la prévention des risques professionnels.

Public visé :

Tout salarié utilisant un poste informatique ou un écran de façon régulière dans le cadre de son activité professionnelle.

Prérequis :

Aucun prérequis

Durée :

3h30 sur 1/2 journée

Nombre de participants :

- De 2 à 10 personnes

Intervenant :

Formateur ou Formateur de Formateurs en prévention des risques professionnels certifié par l'INRS

Démarche Pédagogique :

Alternance d'apports théoriques, d'échanges, d'analyses de situations de travail, de démonstrations, de mises en pratique et de réglages des postes de travail.

Modalités d'évaluation :

Évaluation continue tout au long de la formation. Une attestation individuelle de formation est remise à chaque participant ayant suivi l'intégralité de la formation.

Maintien des Connaissances :

Renouvellement conseillé tous les 3 à 5 ans ou lors d'une évolution importante des postes de travail ou de l'organisation.

GH FORMATION SARL

310 rue du Bois Mègle - 76890 BIVILLE-LA-BAIGNARDE – 06 59 37 59 35 – ghformation@outlook.fr

RCS de Dieppe - SIRET : 938 454 303 00018 - NAF/APE : 8559A - Enregistrée à l'INSEE le 09/12/2024 - TVA : FR01938464303

NDA : 28 760 760 076



Accessibilité aux Personnes en Situation de Handicap :

Contactez M. HURIER Greg, à l'adresse suivante ghformation@outlook.fr, en cas de besoin d'un accompagnement spécifique lié à l'accessibilité.

Objectifs / Contenu :

Objectif 1 : Comprendre les risques liés au travail sur écran

- Comprendre les principaux risques.
- Identifier les TMS, la fatigue visuelle et la sédentarité.
- Connaître les principes de prévention.

Objectif 2 : Identifier les bonnes pratiques ergonomiques

- Repérer les défauts d'un poste de travail.
- Identifier les réglages essentiels.
- Comprendre les bonnes postures.

Objectif 3 : Adopter les bons réflexes

- Régler simplement son poste.
- Mettre en œuvre les bonnes pratiques.
- Découvrir des exercices simples et des pauses actives.

GH FORMATION SARL

310 rue du Bois Mègle - 76890 BIVILLE-LA-BAIGNARDE – 06 59 37 59 35 – ghformation@outlook.fr
RCS de Dieppe - SIRET : 938 454 303 00018 - NAF/APE : 8559A - Enregistrée à l'INSEE le 09/12/2024 - TVA : FR01938464303
NDA : 28 760 760 076