Devictio formations

MAGNIS FORMATION by Devictio

PiXio by Devictio

PROGRAMME

Formation Ergonomie des Postes de Travail

TECHNOLOGIES NUMÉRIQUES

SOFT SKILLS

MARQUE EMPLOYEUR

HANDICAP

PARCOURS CERTIFIANTS

PRÉVENTION

CENTRE DE FORMATION PROFESSIONNELLE

depuis 2007

Qualiopi processus certifié

Certification qualité délivrée au titre de la catégorie **«Actions de formation»**

PARMI NOS THÉMATIQUES

Devictio formations

Informatique & Management

- Informatique / Bureautique
- PAO - 3D - Vidéo
- Web / E-Marketing
- Management / Communication
- Juridique / Comptabilité
- Commercial / Efficacité professionnelle
- Handicap
- QVCT / RPS
- Marque employeur
- Parcours certifiants

MAGNIS FORMATION by Devictio

Sécurité & Prévention

- AIPR
- SST (Sauveteur Secouriste du Travail) / MAC SST
- Habilitations électriques
- CACES
- Manipulation d'extincteurs
- Hygiène alimentaire
- Travail en hauteur
- CSE SSCT
- Geste & posture TMS
- Sécurité Incendie

Pixio by Devictio

E-Learning & Développement personnel

- Langues étrangères
- Développement commercial DISC & WPMOT
- Développement personnel
- E-learning
- Marketing Entreprise
- Parcours en digital

DES FORMATIONS
QUALIFIANTES ET CERTIFIANTES

> *Tous nos formateurs sont des consultants et des professionnels* **experts dans leur domaine** *d'intervention [...]*

VOUS ÊTES

Une entreprise et vous souhaitez développer les compétences de vos salariés ? Renforcer votre marque employeur ? Renforcer la prévention et la sécurité dans vos locaux ?

Un particulier (salarié ou demandeur d'emploi) et vous souhaitez acquérir ou renforcer vos compétences sur les outils informatiques, en soft sills ou en développement personnel ? Obtenir une certification professionnelle ?

NOS SOLUTIONS

Formation en groupe ou sur-mesure, en centre ou sur site. Présentiel, distanciel, e-learning, apprentissage mixte (blended learning). Nos stages comprennent des mise en situation et de nombreux travaux pratiques. Nos certifications professionnelles vous permettrons de mettre en avant votre expertise.

NOS FORMATEURS

Nos formateurs sont à la fois professionnels et intervenants, ils vous font bénéficier de leur expérience professionnelle cumulée à leur compétence pédagogique. Quel que soit votre niveau, ils sauront vous écouter et vous accompagner pour vous aider à acquérir toutes les compétences nécessaires.

FAITES NOUS PART **DE VOTRE PROJET**

04 72 64 25 19
formation@devictio.fr

Formation Ergonomie des Postes de Travail

Référence : MCPRE333C

Nombre de stagiaires max : 5

Modalités d'inscription :
Les inscriptions sont possibles :

- **Jusqu'à 48 heures avant le début de la formation**, sous réserve des places disponibles, pour les financements en **autofinancement ou via le plan de développement des compétences de l'entreprise**.
- **Environ 4 semaines avant le début de la formation** pour les demandes de financement auprès d\'un **OPCO** ou de **France Travail**, afin de permettre l'instruction du dossier.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap :
Devictio s'engage à favoriser l'accès à ses formations aux personnes en situation de handicap. Pour étudier les possibilités d'adaptation de la formation à vos besoins, nous vous invitons à contacter notre référent handicap :

- 04 72 64 25 19
- formation@devictio.fr

Public visé :

- Responsables et assistants RH.
- Managers et responsables d’équipe.
- Référents QVCT.
- Préventeurs et responsables HSE / QHSE.
- Membres du CSE ou de la CSSCT.
- Responsables des services généraux et de l’aménagement des espaces de travail.
- Salariés amenés à travailler régulièrement sur écran.
- Toute personne chargée de participer à l’aménagement ou à l’amélioration des postes de travail tertiaires.

Objectifs :

À l’issue de la formation, le participant sera capable de :

- Identifier les principaux risques liés au travail prolongé sur écran.
- Reconnaître les facteurs pouvant favoriser l'apparition de TMS.
- Observer et analyser l'aménagement d'un poste de travail tertiaire.
- Identifier les contraintes posturales et organisationnelles d'une situation de travail.
- Régler correctement un siège, un écran et les principaux équipements du poste.
- Positionner le clavier, la souris et les autres périphériques en fonction de l'activité.
- Adapter un poste équipé d'un ordinateur portable ou de plusieurs écrans.
- Identifier les facteurs pouvant favoriser la fatigue visuelle.
- Prendre en compte la sédentarité et favoriser l'alternance des postures.
- Proposer des améliorations ergonomiques adaptées à une situation de travail.

Moyens techniques et pédagogiques :

- Apports théoriques et méthodologiques.
- Démonstrations de réglage des équipements.
- Études de situations professionnelles.
- Exercices pratiques.
- Analyse de postes de travail.
- Mises en situation.
- Échanges et retours d'expérience.
- Support pédagogique remis aux participants.
- Grille d'analyse ergonomique d'un poste de travail.
- Poste informatique et équipements bureautiques.
- Siège de bureau réglable.
- Écran, clavier, souris et accessoires permettant les exercices pratiques.
- Études de cas et supports visuels.

Modalités d'évaluation :

- Recueil des attentes et positionnement en début de formation.
- Questions de validation des connaissances tout au long de la formation.
- Observation des participants lors des exercices pratiques.
- Évaluation de la capacité à analyser un poste de travail.
- Évaluation de la capacité à réaliser les principaux réglages ergonomiques.
- Exercice final d'analyse et d'amélioration d'une situation de travail.

Validation de la formation :

Attestation de fin de formation envoyée par mail.

Pré-requis :

Aucun prérequis spécifique n'est nécessaire pour suivre cette formation.

Durée : 1 jour(s) / 7 heures

Points abordés :

Formation Ergonomie des Postes de Travail

Le travail prolongé sur écran, les postures statiques et un aménagement inadapté peuvent favoriser l'apparition de troubles musculosquelettiques (TMS), de fatigue visuelle et d'inconfort au travail. Notre **Formation Ergonomie des Postes de Travail** permet d'acquérir une méthode pratique pour observer une situation de travail, identifier les principaux facteurs de risque et proposer des améliorations adaptées à l'activité et aux utilisateurs.

Comprendre les enjeux de l'ergonomie au travail

- Définition et principes de l'ergonomie.
- Adapter le travail à l'activité et aux caractéristiques de l'utilisateur.
- Comprendre les enjeux de prévention liés au travail sur écran.
- Identifier les conséquences possibles d'un poste ou d'une organisation inadaptés.
- Place de l'ergonomie dans la démarche de prévention de l'entreprise.

Comprendre et prévenir les TMS

- Définition des troubles musculosquelettiques.
- Principales zones corporelles concernées par le travail sur écran.
- Postures statiques et contraignantes.
- Gestes répétitifs.
- Durée d'exposition.
- Facteurs organisationnels et psychosociaux pouvant contribuer aux contraintes.
- Identifier les premiers signaux d'inconfort.

Analyser un poste de travail

- Observer l'activité réelle du salarié.
- Identifier les tâches réalisées et leur fréquence.
- Observer les postures et les mouvements.
- Identifier les contraintes liées au mobilier et aux équipements.
- Prendre en compte l'environnement du poste.
- Identifier les contraintes liées à l'organisation du travail.
- Utiliser une grille simple d'observation ergonomique.

Régler le siège et le plan de travail

- Comprendre les principaux réglages d'un siège de bureau.
- Régler la hauteur de l'assise.
- Adapter la profondeur et le dossier lorsque le siège le permet.
- Positionner les accoudoirs.
- Organiser l'espace disponible pour les jambes.
- Adapter le plan de travail à l'activité.
- Comprendre l'intérêt et les limites des bureaux réglables en hauteur.

Positionner l'écran, le clavier et la souris

- Régler la hauteur et la distance de l'écran.
- Positionner l'écran en fonction de l'activité.
- Organiser le clavier et la souris.
- Limiter les contraintes au niveau des épaules, poignets et membres supérieurs.
- Positionner le téléphone et les documents fréquemment utilisés.
- Organiser les différentes zones du plan de travail.

Adapter les postes avec ordinateur portable et multi-écrans

- Identifier les limites ergonomiques d'une utilisation prolongée d'un ordinateur portable seul.
- Utiliser un support, un écran externe ou une station d'accueil.
- Positionner un clavier et une souris externes.
- Aménager un poste avec deux écrans.
- Positionner l'écran principal et l'écran secondaire selon leur fréquence d'utilisation.
- Adapter l'organisation du poste lorsque plusieurs écrans sont utilisés.

Prévenir la fatigue visuelle

- Identifier les facteurs favorisant la fatigue visuelle.
- Positionner l'écran par rapport aux fenêtres et aux sources lumineuses.
- Limiter les reflets et l'éblouissement.
- Adapter la luminosité et les réglages de l'affichage.
- Alterner les tâches et détourner régulièrement le regard de l'écran.

Prévenir les effets de la sédentarité

- Comprendre la différence entre posture contraignante et comportement sédentaire.
- Identifier les situations de travail favorisant une position assise prolongée.
- Alterner les postures au cours de la journée.
- Intégrer des déplacements et changements de position dans l'activité.
- Organiser des pauses adaptées au travail sur écran.

Télétravail, flex-office et postes partagés

- Identifier les contraintes spécifiques du télétravail.
- Aménager un espace de travail à domicile.
- Éviter l'utilisation prolongée d'un ordinateur portable dans une configuration inadaptée.
- Comprendre les enjeux ergonomiques du flex-office.
- Faciliter le réglage rapide d'un poste partagé.
- Adapter le poste à différents utilisateurs.

Atelier pratique – Analyser et améliorer un poste de travail

À partir d'un poste réel ou d'une situation proposée par le formateur, les participants réalisent une analyse ergonomique et identifient les améliorations possibles.

- Observer la situation de travail.
- Identifier les principaux facteurs de risque.
- Analyser le mobilier et les équipements.
- Réaliser les réglages du poste.
- Proposer des améliorations adaptées à l'activité.
- Hiérarchiser les actions à mettre en œuvre.

NOS TARIFS

INTER dans nos locaux	1050 €* (1050 €* / jour)
INTRA dans toute la France	sur devis

* Nos formations ne sont pas soumises à la TVA

FINANCEMENT

COMMENT FINANCER **SA FORMATION ?**

IL EXISTE PLUSIEURS DISPOSITIFS DE FINANCEMENT

- Compte Personnel de Formation (CPF)
- AIF (Pôle Emploi)
- FNE-Formation
- Fonds d'assurances formations (FAF)
- Contrats cadres
- Opérateurs de compétences (OPCO)
- Plan de Développement des compétences

Devictio formations©

MAGNIS FORMATION by Devictio

PiXio by Devictio

CONTACTEZ NOUS !

04 72 64 25 19

magnis-formation.fr

pixio-formation.fr

devictio.fr

CENTRE DE FORMATION PROFESSIONNELLE

12 place Bir Hakeim - 69003 Lyon (siège)

57 rue d'Amsterdam - 75008 Paris

formation@devictio.fr

facebook.com/organisme.de.formation

fr.linkedin.com/compagny/devicto

instagram.com/devictioformations

Qualiopi processus certifié
Certification qualité délivrée au titre de la catégorie «Actions de formation»

TOSA Centre agréé

La Région Hauts-de-France H+ Formation

Google Partner