

# Prévention du travail sur écran

*Identifier et prévenir les risques*



## DUREE

1 jour, soit 7 heures

## PREREQUIS

Aucun

## EFFECTIF

12 personnes max

## PUBLIC CONCERNE

Tous

## LIEUX ET DATE

Nous consulter

## TARIFS (€ HT)

Nous consulter

## FORMAT

Présentiel ou distanciel

## INTERVENANT

Formateur Gestes et Postures

Formateur RPS

Ingénieur HSE

## REFERENCES

Art. L4541-8

*Code du Travail*

# HOMNIA

— Conseil & Formation —

3 rue de la Loge  
41140 Noyers sur Cher

06.79.06.78.64  
gbuffet.homnia@gmail.com

SIRET 95092622000027  
Code APE 8559A  
NDA 24410156441

## OBJECTIFS DE FORMATION

A la fin de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Connaître les enjeux de la prévention des risques et les principales obligations en matière de Santé et Sécurité au Travail
- Identifier les risques liés au travail sur écran et faire le lien avec sa propre activité
- Organiser son espace de travail et mettre en œuvre les actions permettant de prévenir les risques liés au travail sur écran

## MOYENS PEDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

- Apports théoriques mêlés d'activités pédagogiques :
  - Quizz
  - Activités de découverte
  - Travaux en sous-groupes
- Exercices pratiques et mises en situation
- Présentation via PC et vidéoprojecteur

## VALIDATION ET OBTENTION FINALE

- Validation des acquis en cours de formation (exercices pratiques et quizz)
- Attestation de fin de formation
- Remise d'un Livret Mémo avec les messages clés

## CONTENU

### Partie I : S'approprier les notions clés de la prévention des risques

- Définitions et statistiques AT/MP
- Les enjeux de la prévention
- Les acteurs de la prévention
- Les obligations de l'employeur et du salarié

### Partie II : Identifier les risques liés au travail sur écran

- Les Troubles Musculosquelettiques (TMS)
  - Définition et chiffres clés
  - Les facteurs d'apparition des TMS
  - Les TMS et le travail sur écran
- Les risques liés à la sédentarité et les conséquences sur la santé
- La fatigue visuelle
- Les risques psychosociaux

### Partie III : S'approprier les clés pour prévenir les risques

- Organiser son environnement de travail
  - Les facteurs ambiants
  - Les réglages optimaux
  - Panel d'équipements de travail disponibles
- Lutter contre la sédentarité
  - Les règles d'une bonne hygiène de vie
  - Quelques trucs et astuces pour bouger au bureau
- Déceler les signes de RPS et les prévenir
- Revue des bonnes pratiques

### Partie IV : Tour sur le terrain