

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 expert, sélectionné selon processus qualité interne

REFERENCES

Art. L4541-8

Code du Travail

Maj programme : 22/05/2026

Taux satisfaction (2025) : /

HOMNIA

Conseil & Formation

3 rue de la Loge
41140 Noyers sur Cher

06.79.06.78.64
gbuffer.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 :
 - Quiz
 - 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