

ERGONOMIE DE TRAVAIL DE BUREAU

➤ OBJECTIFS

Cette formation a comme objectif de :

L'objectif de la formation est d'aider les stagiaires à déterminer si leur poste de travail est adapté à leurs besoins. La formation fournit les outils de base pour aménager et entretenir son espace de travail de manière à favoriser la santé et la bonne posture. La formation sera sanctionnée par un certificat de réalisation.

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Adopter la bonne position de travail au bureau
- Régler son fauteuil et son poste de travail
- Equiper et aménager correctement son espace de travail
- Connaître les impacts de l'utilisation de l'ordinateur sur la santé

PUBLIC EN SITUATION DE HANDICAP :

Contactez notre référent Handicap :

Didier LECLERC

06 51 67 97 10

didierleclerc@medicalys-formation.fr

MODALITÉS ET LIEU :

Formation présentielle en inter ou intra-entreprise

PRÉREQUIS :

Maîtrise de la langue française

PREREQUIS TECHNIQUE :

Connexion internet (ADSL minimum) - Ordinateur

DURÉE HORAIRE ET DATES :

1 jours ou 07 heures

PUBLIC :

Toute personne souhaitant acquérir les bases de l'ergonomie de travail de bureau.

NOMBRE DE PARTICIPANTS :

Mini 8 – Maxi 12

REF : DCF.026

➤ PROGRAMME DÉTAILLÉ :

JOUR 1 :

- 1. Principes d'aménagements ergonomiques**
 - La posture
 - Les zones de confort articulaires

- 2. Postures de travail : assise, debout ou assise/debout**
 - Avantages et inconvénients
 - Postures recommandées selon la nature du travail

- 3. Approche globale et travail de bureau**
 - La personne
 - La tâche
 - Les équipements et le matériel
 - L'organisation du travail et du temps
 - L'environnement

- 4. L'ordinateur portable**
 - Posture et ordinateur portable
 - Le portable au bureau
 - Le portable à l'extérieur du bureau

- 5. Santé**
 - Fatigue visuelle
 - Stress
 - TMS

- 6. Ergonomie**
 - Affichage de l'information
 - Espace de travail
 - Environnement physique
 - Organisation du travail

➤ MÉTHODES PÉDAGOGIQUE ET IDENTIFICATION DES AXES DE TRAVAIL :

- séance de formation en salle
- support power point
- études de cas concrets sur terrain
- vidéoprojecteur
- fiche de suivie
- vidéos
- bureau, chaise, ordinateur, souris, repose pied...

➤ EVALUATIONS

- Evaluation de niveau préformation par quizz ou qcm
- Evaluation de l'atteinte des objectifs visés à travers un quiz ou qcm
- Evaluation de la satisfaction à chaud à travers un questionnaire est réalisée « à chaud » de manière individuelle,
- En groupe de manière orale et en présence - si possible - d'un représentant de la structure.
- Une synthèse des points clefs est rédigée par le formateur à la fin de la formation à l'attention du Directeur de la structure

- A l'issue de la formation, un certificat de réalisation sera remis aux stagiaires ayant effectué l'intégralité de la formation.
- Une évaluation à froid sera envoyée à 90 jours à la direction de la structure et/ou aux apprenants si nécessaire
- Bilan réalisé avec le formateur en fin de session

➤ PROFIL DE L'INTERVENANT

- Formatrice ergonomiste

▪ MATÉRIEL :

- PC portable
- Ecran
- Powerpoint
- Paper Board
- séance de formation en salle
- support power point
- études de cas concrets sur terrain
- vidéoprojecteur
- fiche de suivie
- vidéos
- bureau, chaise, ordinateur, souris, repose pied...

(Formation dans votre établissement possible si le nombre de stagiaires est suffisant)

TARIF DE LA FORMATION SUR DEVIS – DÉTAIL DANS LA CONVENTION DE FORMATION

SAS MEDICALYS FORMATION

27 Route de Cannes – 06650 OPIO

Tél : 09.80.42.18.53

@ : direction@medicalys-formation.fr

SIRET : 902 283 340 000 13

APE : 8559 A

Numéro de Déclarant d'Activité de Formation Professionnelle :

93 06 09371 06

Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état

Certification Qualiopi N°QUA-21060103

Elaboration du document	Validation du document
Didier LECLERC OGF.005 2022-1	Didier LECLERC – Président Validé le 01/02/2022