

PRESERVER SA SANTE PHYSIQUE LORS DU TRAVAIL SUR ECRAN - TARIF NON ADHERENT FNA

Organiser son poste de travail et préserver sa santé

Durée :
3.00 heures (0.43 jours)

Délais d'accès à la formation :
72 heures

Profils des stagiaires :

- Tous les salariés

Prérequis :

- Un support (ordinateur, tablette, smartphone)
- Une connexion internet

Tarification :

159.00 € HT - 190.80 € TTC

Formation à distance

Accessibilité aux personnes handicapées

Objectifs pédagogiques

- Connaître les risques du travail sur écran et comprendre l'intérêt de la prévention
- Identifier les postes de travail à risques de TMS
- Adapter l'ergonomie du poste de travail
- Adapter et optimiser ses pratiques professionnelles

Contenu de la formation

- Identifier la place de l'activité physique dans l'activité professionnelle
 - Les notions d'Accidents de Travail et de Maladies Professionnelles (AT/MP)
 - Les notions de danger, de risque et de dommage
 - Les préjudices économiques et humains pour l'ensemble de la structure
- Comprendre le corps humain et les risques d'atteintes à la santé liés au travail sur écran
 - Les notions de base d'anatomie et de physiologie
 - Les atteintes de l'appareil locomoteur et ses conséquences
 - Les facteurs de risques aggravants
- Analyser son propre poste de travail et dégager des pistes de solution
 - La notion de situation de travail
 - Description des sollicitations corps dans son activité
 - L'ergonomie du poste de travail sur écran
- Mise en situation des principes de sécurité physique et d'économie d'efforts
 - Intégrer les principes de sécurité physique et d'économie d'efforts
 - Appliquer ces principes à la manutention manuelle de charges inertes
 - Echauffements et étirements à la prise de poste

Organisation de la formation

Equipe pédagogique : VEIT Christophe

Moyens pédagogiques et techniques

- Plateforme e-learning
- Quiz, vidéos, mots croisés, images animés ...
- Méthodes pédagogiques ludiques et dynamiques

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Durée de connexions des séquences e-learning
- Quiz de validation
- Forums de discussion
- Remise d'une attestation de fin de formation