

FORMATION PREVENTION DES TMS

Gestes et postures - Travail sur écran et fatigue visuelle

3.5 heures - Distanciel

Nous vous proposons au travers de cette formation de mieux comprendre l'origine de certains troubles musculo squelettiques afin de mettre en place des solutions ergonomiques ciblées et d'expérimenter des d'exercices visuels concrets et simples, visant à apaiser et soulager les symptômes.

Référence : TMS-GPTSE-3.5H-D

Durée : 3h30 (0.5j) **Modalité** : Formation à distance

Tarif : nous consulter

Délai d'accès : 5 semaines

Effectif maximal : 6 participants

Profil des apprenant(e)s

- Tout secteur d'activité (personnalisation du contenu en fonction des postes de travail des participants)
- Toute personne amenée à utiliser un ou plusieurs écrans d'ordinateur, tablette, téléphone... que ce soit au bureau, en déplacement, en télétravail ou tout autre lieu.
- Formation & handicap : contacter notre référent handicap PREVAT pour les modalités d'adaptation du parcours de formation au 04 78 59 06 38

Prérequis

- Transmettre adresse mail des participant(e)s (RGPD : ces informations peuvent être supprimées sur demande à contact@prevat.fr)
- Matériel audio & vidéo permettant la visio-conférence (des tests individuels seront réalisés si besoin entre PREVAT et chaque participant, sur RDV avant la session de formation, pour vérifier fonctionnalités & stabilité de l'outil de formation à distance)

Objectifs pédagogiques

- Connaître les risques de TMS liés au travail sur écran
- Prendre conscience des mauvaises postures acquises
- Prendre l'habitude d'adopter les bonnes postures au quotidien



Contenu de la formation

- LE MECANISME DE LA VISION :
 - Notions d'anatomie de l'œil
 - Notions de compréhension des différents défauts visuels
- FATIGUE VISUELLE :
 - Définition et symptômes
 - Visuels
 - Oculaires
- FACTEURS FAVORISANT L'APPARITION DES SYMPTOMES :
 - Individuels
 - Professionnels
- CONSEILS ERGONOMIQUES :
 - Aménagement du poste de travail
 - Ecran
 - Environnement
 - Source d'éclairage
- CONSEILS PRATIQUE POUR LIMITER LA FATIGUE :
 - Expérimenter des exercices pour soulager efficacement les symptômes de fatigue oculaires

Organisation de la formation

Equipe pédagogique

Intervenant.e spécialisé.e en QVCT, en Prévention des Risques Professionnels (IPRP) et/ou membre du RPNS.

Ressources techniques et pédagogiques

- **Exposés théoriques / Etude de cas concrets / Quizz en salle / Mise à disposition mémo apprenant en ligne**
- **LOGISTIQUE : Matériel audio & vidéo permettant la visio-conférence (des tests individuels seront réalisés si besoin entre PREVAT et chaque participant, sur RDV avant la session de formation, pour vérifier fonctionnalités & stabilité de l'outil de formation à distance)**
- **Avoir une bonne compréhension orale et écrite de la langue française (si besoin, interprète possible sur demande / devis)**

Suivi de l'exécution et évaluation des résultats

- Feuille de présence / Formulaire individuel d'évaluation de fin de formation / Certificat de réalisation
- Questions orales ou écrites et/ou mises en situation

