

Gestes et postures - travaux sur écrans

Apprendre à organiser son environnement de travail au bureau afin de mieux se porter.

Durée: 7.00 heures (1.00 jour(s))

Profils des apprenants

- Toute personne soucieuse de sa santé.
- Toute personne exposée, de par sa tâche, à des travaux sur écran et des tâches administratives.

Prérequis

- Cette formation ne nécessite aucun prérequis
- Une bonne compréhension du français est vivement conseillée.

Accessibilité et délais d'accès

Personne à mobilité réduite

1 semaine

Qualité et indicateurs de résultats

FT CONSULTANTS organise ce type de formation depuis 2003.

1/ Nombre de stagiaires formés dans ce domaine par FT CONSULTANTS en 2023 : 241 stagiaires formés.

2/ 100 % de réussite.

3/ 0 % d'abandon.

Objectifs pédagogiques

- Connaître les facteurs de risque liés aux travaux sur écran.
- Connaît les principes d'ergonomie et sait optimiser sa station de travail.

Contenu de la formation

- Préambule :
 - Quelques statistiques sur les accidents du travail et les maladies professionnelles.
 - Zoom particulier sur les statistiques liées aux T.M.S.
 - Les différents types de T.M.S .
 - Les origines multifactorielles des T.M.S.
- Notions d'anatomie
 - Le squelette humain
 - Les articulations
 - Les muscles
 - Les ligaments
 - Les tendons
 - Les T.M.S. du membre supérieur : a. Fonctionnement d'une articulation. b. Les postures et attitudes défavorables devant son écran. c. Les pathologies de l'épaule, du coude et de la main.
 - Les problèmes de dos : a. Présentation de la colonne vertébrale (vertèbres, disques intervertébraux, ...). b. La moelle épinière et ses racines nerveuses. c. Les possibilités articulaires de la colonne vertébrale et les postures défavorables devant son écran. d. L'impact du vieillissement naturel et des déformations permanentes (ex : scoliose). e. Les pathologies (lumbago, sciatique , hernie discale, tassement discal).

FT CONSULTANTS

2, rue de Venise

54500 VANDOEUVRE-LES-NANCY

Email : ft.formation@ftconsultants.fr

Tel : +33383263008



- Les risques pour l'appareil visuel.
- Prévention des troubles liés aux travaux sur écran.
 - Apports de l'ergonomie ou comment organiser efficacement sa station de travail : a. Le matériel b. La lumière c. L'ambiance thermique
 - Visite des postes de travail des participants, analyse en commun et conseils d'optimisation.
 - Exercices physiques compensatoires a. L'importance de l'échauffement b. Techniques d'étirements

Organisation de la formation

Équipe pédagogique

Franck TRUSSARDI : Formateur professionnel et Directeur de FT CONSULTANTS

Formateurs spécialistes

Moyens pédagogiques et techniques

- Méthodes d'animation actives et interactives qui alternent des apports théoriques, des activités, des échanges autour de cas pratiques et des mises en situation
- Diaporamas.
- Vidéos.
- Vertèbres en résine
- Postes de travail des stagiaires.
- Documentation transmise sous format numérique
- Accès à notre médiathèque en ligne (via un code d'accès)

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

- Quiz pré-formatif
- Evaluation pré-formative
- Feuilles de présence
- Evaluation à la fin de chaque module
- Exercices d'application sur les postes de travail des stagiaires.
- Quizz en fin de module.
- Enquêtes de satisfaction (stagiaire et financeur)