

DÉVELOPPER UNE VISION ERGONOMIQUE

DE SON POSTE DE TRAVAIL POUR PRÉVENIR LES TMS

Cette formation, dédiée à l'environnement bureautique, a pour objectif de vous permettre d'être en capacité **d'analyser votre environnement de travail** dans sa globalité sous le prisme de l'ergonomie. En vous appuyant sur les apports théoriques concernant les **zones de risque** de votre environnement, vous **conceptualiserez les solutions** à mettre en œuvre pour garantir votre qualité de vie sur votre poste, ou celui de vos collaborateurs, éviter l'apparition de douleurs, et à long terme, le développement éventuel de troubles musculo-squelettiques. Cette formation est exclusivement animée par des consultants formateurs diplômés en ergonomie au travail. Le plus de cette formation est de **vous faire travailler sur votre propre poste bureautique** (version intra entreprise) ou sur un poste « école » dans nos locaux (version inter entreprises).



PUBLIC

- Tout public



PRIX (TTC)

INTRA : 1500€ /jour
INTER : 450€ /jour/pers



DURÉE

1 jour

ILS ONT SUIVI CETTE FORMATION

JTEKT

INSA INSTITUT NATIONAL
DES SCIENCES
APPLIQUÉES
LYON



ellispherè

PROGRAMME

Diagnostiquer les composantes d'un poste bureautique sous l'angle ergonomique

- Définir l'ergonomie et les TMS
- Identifier les composantes matérielles : ordinateur, bureau, rangements, fauteuil, etc.
- Identifier les composantes environnementales : luminosités, bruits, contrastes, etc.
- Identifier les composantes d'accessibilité : locaux, matériels à disposition, organisation spatiale, etc.
- Evaluer les risques de chaque composante
- Proposer des actions correctives à mettre en place
- Conserver sa Qualité de Vie au Travail : actions simples de prévention ou action de compensation dans le cadre d'une RQTH

Appliquer les principes ergonomiques à son poste de travail

- Réaliser le diagnostic de son poste bureautique
- Proposer des solutions d'amélioration dans le contexte de l'entreprise
- S'appuyer sur le collectif pour valider son analyse et ses propositions
- Construire son plan d'action individuel de mise en oeuvre des ajustements ergonomiques