

# FORMATION GESTES ET POSTURES - BUREAUTIQUE



RÉFÉRENCE: GEP002

## TRAVAIL DEVANT ÉCRAN - BUREAUTIQUE

### LE + GROUPE ACN

Attestations de formation et livrets de cours.

### PRÉREQUIS

Aucun prérequis pour la suivre la formation aux gestes et postures.

### PUBLIC

L'ensemble des collaborateurs de l'établissement concerné par le travail devant écran.

### LIEU

En intra dans votre établissement.

1 COLLABORATEUR

MINIMUM

15 COLLABORATEURS

MAXIMUM

DURÉE

3 heures -

1/2 journée



### OBJECTIFS

- Etudier et prévenir les risques d'apparition de maladies professionnelles et d'accidents du travail.
- Etudier et appliquer les principes d'ergonomie sur les postes de travail de l'entreprise.
- Former les stagiaires à une gestuelle adaptée.



### PROGRAMME

- La prévention en France dans le milieu professionnel :
  - Définitions concernant la santé et la sécurité au travail.
  - Les principes de la prévention en France.
- Les TMS Aujourd'hui - impact sur notre société :
  - Les chiffres clés des TMS dans la société.
  - Le coût des TMS pour le système de santé.
- Notions d'anatomie et de biomécanique :
  - Anatomie et principe de fonctionnement du dos.
  - Les membres inférieurs et supérieurs.
- Facteurs de risques et les pathologies développées au travail.
- Etude des postes de travail :
  - Réglage de l'assise.
  - Réglage du poste de travail (écran, souris, clavier).
  - Principe d'aménagement du poste bureautique.
- Principes d'économie d'effort et de sécurité physique.
- Entraînement aux gestes corrects.
- Exercices pratiques :
  - Sur chaque poste de travail des stagiaires en apportant des solutions.



### MODALITÉS PÉDAGOGIQUES ET ÉVALUATIONS

Evaluation continue et théorique avec délivrance d'une attestation de formation à la fin de la session.

Exposés théoriques, mises en situation pratiques, études de cas et partage d'expériences.

#### Liste du matériel pédagogique :

Matériel informatique : PC - Vidéoprojecteur - Imprimante.

Référentiel National Qualité

Audit par  
BUREAU VERITAS  
Certification



Qualiopi  
processus certifié