

FORMATION E-LEARNING ERGONOMIE TRAVAIL SUR ECRAN



RÉFÉRENCE: EL-GEP012 - V2025

ACQUÉRIR LES BONS GESTES DEVANT UN ECRAN

E-LEARNING



Qualiopi
processus certifié
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante :
ACTIONS DE FORMATION

Public et prérequis :

Formation ouverte à tous publics.

Compréhension de la langue française.

Durée de la formation estimée :

30 minutes

Accès individuel valable 1 mois.

Matériel nécessaire :

Ordinateur PC MAC, tablette, Android.

Avoir une connexion internet.

Accessibilité :

Formation en ligne accessible au PMR.

Audiodescription et sous titrage non disponible

Assistance technique :

Par mail à :

Support-elearning@groupe-acn.fr

Par téléphone au :

01.85.76.70.06

Evaluation :

Questionnaire de validation et exercices

Supports multimédias : images, vidéos, animations, audio, sites web...

Supports pédagogiques :

Accès au cours en ligne.

Livret de fin de formation.



OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

1. Cerner les conséquences potentielles liées à l'utilisation d'écrans de visualisation.
2. Acquérir les connaissances concernant l'aménagement dimensionnel (rangement, réglage, équipements ...) du poste de travail.
3. Proposer des mesures de prévention en vue de réduire les contraintes liées à l'utilisation d'écrans de visualisation.



PROGRAMME

1. Les facteurs de risques :

- Statistiques et définition.
- Les TMS
- Les amplitudes articulaires.

2. Les atteintes les plus courantes :

- La fatigue visuelle.
- La fatigue musculaire.
- Les atteintes sur la colonne vertébrale.
- Les lésions tendineuses.
- Bursites, arthrose et arthrite.

3. La démarche prévention :

- Les règles de prévention.

- Les conditions ambiantes.

4. Les équipements de travail :

- Le bureau.
- La souris.
- La chaise de bureau.
- Le clavier.
- L'écran.
- Le repose pieds.
- Le porte copie.
- Le repose poignet.

5. Les bons gestes à adopter :

- Causes et solutions.
- Quelques exercices.



Rigueur **COHÉSION DÉTERMINATION** RESPECT AMBITION **FIERTÉ**