



## Travail assis sur poste informatisé

Réf : SST026

Durée : 14h

Dates et tarifs disponibles sur le site de l'association

### Objectifs

- › Identifier les risques liés au travail sur poste informatisé
- › Connaître les règles d'aménagement du poste de travail et les appliquer poste par poste afin de mettre en adéquation confort, sécurité et efficacité

### Public\*

- › Toute personne travaillant sur un poste informatisé : secrétaires, administration...

### Programme

- › Rappels anatomo-physiologiques - La colonne vertébrale - Le muscle - La force musculaire - La position de confort musculaire - Identifier les risques liés à l'activité professionnelle et domestique
- › Le travail assis - La charge de travail : l'activité - Contrainte et astreinte - Le système homme-machine - Étude du mode opératoire
- › Principaux critères de confort - L'angle maximum d'ouverture et de fermeture des principales articulations - Les angles de confort articulaire - Les longueurs d'atteinte maximale
- › Aménagement du poste de travail - Prise en compte de l'ambiance globale de la salle - Installation des postes informatiques en fonction de l'emplacement des fenêtres - Choix des sièges selon : les exigences de vision, les exigences de commande
- › Les postures au travail - La stabilité du corps - La position de la tête - Le membre supérieur
- › Recommandations ergonomiques - Utilisation des réglages - Aménager des pauses de récupération - Varier le type de siège

### Méthodes pédagogiques

- › Analyse des pratiques
- › Mises en situation, cas concrets
- › Support pédagogique remis aux stagiaires

### Modalités d'évaluation

- › Évaluation des connaissances
- › Évaluation des acquis en continu : quizz, étude de cas, mises en situation pratique...
- › Évaluation par objectif de formation
- › Questionnaire individuel de satisfaction à chaud
- › A distance : impact de la formation sur l'évaluation des pratiques

### Intervenants

- › Ergonome - Kinésithérapeute

### Délais d'inscription

Les inscriptions peuvent être enregistrées jusqu'à 48h avant la session. Cependant nous vous conseillons de nous les adresser au plus tard un mois avant le début du stage ; délai à partir duquel nous confirmons les formations

### Accessibilité

Transfaire prend en compte l'intégration des personnes en situation de handicap. Contactez-nous afin d'étudier les différentes possibilités d'adaptation mises à disposition