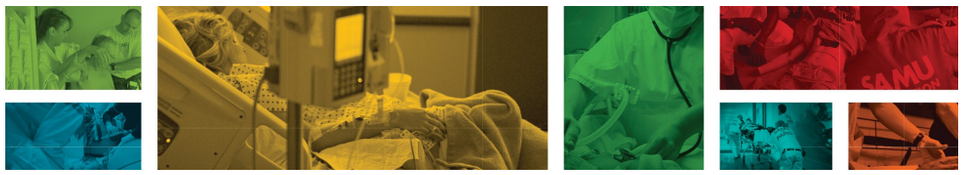
TranSFaire
Organisme de Développement des compétences
9 rue Jean Daudin - 75015 Paris
Tél : 01 53 69 08 80 - Mail : info@transfaire.org



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

** Si non renseigné pas de prérequis*

MAJ : 26/06/2026