



1

Jours

Prévenir les risques et améliorer l'ergonomie du travail sur écran

dans SANTE - GESTES ET POSTURES / Réf : SAN-GEST-01

Objectifs de la formation

- Examiner les risques du travail sur écran
- Mettre en place des mesures de prévention des risques
- Améliorer l'ergonomie des postes de travail en prévention des TMS

Programme de la formation

A l'issue de la formation, les participants seront préparés à :

Matin

1. Identifier les risques liés au travail sur écran

- La fatigue visuelle
- Les risques liés à la lumière
- La fatigue posturale
- Le stress

2. Déterminer les facteurs de risques

- Les facteurs personnels (âge, santé ...)
- Les facteurs liés à l'organisation
- Les facteurs liés à l'ergonomie
- Les open spaces

Après-Midi

3. Mettre en place des mesures de préventions

SAS LEXOM

au capital de 25 000,00 €

Siège social : 155 Avenue René Privat - 07000 PRIVAS

N° SIRET : 510 869 274 00066 - RCS Aubenas

Code NAF : 85.59A / N° TVA Intra : FR 74510869274

GROUPE
LEXOM

LES FILIALES DU GROUPE LEXOM :

LEXOM

someformpro
formation professionnelle

supipgv
école supérieure

BIOFORMATION

DEFI3
PLATEFORME REGIONALE DE FORMATION

ALTERCLASS

IRFA

FRANCE CARRIERE



- Identifier les facteurs de risques
- Écouter les besoins et les attentes des salariés
- Agir sur l'organisation

4. Améliorer l'ergonomie des postes de travail

- Apprendre à bien régler les plans de travail
- Apprendre à bien régler les sièges
- Installer des repose-pieds
- Régler l'écran (hauteur, luminosité)
- Travailler sur l'ambiance (sonore, lumière...)
- Mieux utiliser les souris, téléphone, claviers
- Apprendre à se relaxer

Pré-requis

Aucune connaissance préalable n'est requise pour suivre cette formation

Public cible

Toute personne amenée à travailler sur écran

Pédagogie

Méthodes pédagogiques

- Utilisation de méthodes expositives permettant de présenter les concepts importants et de faire le point sur la législation en vigueur
- Utilisation de méthodes participatives favorisant les échanges, la réflexion commune et le retour d'expérience
- Le formateur pourra également utiliser des mises en situation et/ou des jeux de rôle

Modalités d'évaluation



- Les acquis des participants seront mesurés tout au long de la session de formation
- L'évaluation pourra prendre la forme d'un quiz, de mises en situation ou au travers d'études de cas
- Une attestation de fin de formation reprendra l'ensemble des objectifs pédagogiques de la formation

SAS LEXOM

au capital de 25 000,00 €

Siège social : 155 Avenue René Privat - 07000 PRIVAS

N° SIRET : 510 869 274 00066 - RCS Aubenas

Code NAF : 85.59A / N° TVA Intra : FR 74510869274



LES FILIALES DU GROUPE LEXOM :



