



GESTES ET POSTURES ADMINISTRATIF

G&P ADMIN



Des arrêts répétés, prolongés ? De l'absentéisme ? Des douleurs cervicales, de dos, aux épaules, aux poignets ?
 Vous souhaitez préserver votre santé, votre sécurité ou celles de vos salariés ?
 Cette formation répond à vos attentes !

OBJECTIFS :

- Appréhender les risques liés au travail statique et aux mauvaises postures.
- Appliquer les gestes et postures de travail permettant d'atténuer et(ou) d'éliminer la fatigue et les douleurs.
- Analyser sa situation de travail.
- Proposer à l'encadrement toute idée d'amélioration.

PUBLIC VISÉ :

- Personnel administratif souhaitant mieux connaître les bonnes pratiques en matière d'ergonomie de poste et de prévention des risques liés à l'activité physique.

EFFECTIF :

De 4 à 6 personnes

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES :

- Alternance d'apports théoriques et de mises en situations

MODALITÉS D'ÉVALUATION ET DE SUIVI :

- Attestation de fin de formation.

TARIFS :

165,00 € par participant

Pour un tarif en intra, nous contacter

PRÉREQUIS :

DURÉE :

3,50 heures, soit 1 jour

MOYENS ET SUPPORTS PÉDAGOGIQUES :

- PowerPoint, vidéos
- Support de cours

ACCES HANDICAPÉS :

Oui

PROCHAINE(S) SESSION(S) :

Pour connaître les prochaines dates, veuillez nous contacter au 41.02.10 ou à contact@afc-spm.com

DESCRIPTION :

Les problèmes de santé liés au travail sur écran

La fatigue visuelle :

- L'œil et son fonctionnement
- Éclairement excessif ou insuffisant
- Sources lumineuses éblouissantes et reflets
- Distance entre l'œil et l'écran
- Durée prolongée du travail ininterrompu

Les troubles musculosquelettiques :

- Le défaut visuel
- Les verres progressifs
- Stress et facteurs psychosociaux
- Le travail sur ordinateur portable
- Positionnement écran, clavier, souris

Les contraintes du travail statique :

- Douleurs et tensions musculaires
- Jambes lourdes

VISITE D'UN OU PLUSIEURS POSTES DE TRAVAIL :

- Regard critique sur le poste
- Mise en application des principes