

GESTES ET POSTURES

Formation initiale Personnel administratif

Article R4541-8 du Code du Travail

L'employeur fait bénéficier les travailleurs dont l'activité comporte des manutentions manuelles :

- 1° D'une information sur les risques qu'ils encourent ;
- 2° D'une formation à la sécurité relative à l'exécution de ces opérations.

**Des arrêts répétés, prolongés ? De l'absentéisme ?
Des douleurs cervicales ? de dos ? Aux épaules ? Aux poignets ?
Vous souhaitez préserver votre santé ou celle de vos salariés ?**



Cette formation répond à vos attentes.

PROGRAMME 2024

Les problèmes de santé liés au travail sur écran.

La fatigue visuelle

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

Les troubles musculosquelettiques

- ✓ Le défaut visuel
 - Les verres progressifs
- ✓ 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 de prévention
- ✓ Mise en application des principes de prévention

En interentreprises :

L'ouverture du stage est soumise à un seuil minimum de 4 inscriptions. S'il n'est pas atteint, la session peut être reportée ou annulée.

En intra entreprise :

6 personnes maximum.

Public

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

Pré requis

- ✓ Aucun

Objectifs pédagogiques

- ✓ 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.

Méthodes pédagogiques

- ✓ Alternance d'apports théoriques et de mises en situations.

Durée

- ✓ 3h30

Nature de la sanction.

- ✓ Attestation de fin de formation.

Coût Saint-Pierre

- ✓ 180 € / Personne en interentreprises.
- ✓ 720 € en intra entreprise.

Coût Miquelon

- ✓ 220 € / Personne en interentreprises.
- ✓ 830 € en intra entreprise.