

I. PRESENTATION ET OBJECTIFS DE LA FORMATION :

Public ciblé : les salariés de l'entreprise adhérente à l'ACST – aucun prérequis particulier.
La formation s'adresse à un groupe de 10 à 12 participants.

Durée de la formation : 1 h 30

Le travail sur écran peut engendrer :

- **Une fatigue visuelle, des maux de tête :** concentration visuelle importante, éblouissements, reflets, mauvais éclairage...
- **Des troubles musculaires et articulaires :** posture statique, équipement de travail mal utilisé ou mal positionné, manipulation répétée du clavier et de la souris...

Objectif principal de la formation :

- Être capable de revoir l'ergonomie de son poste de travail sur écran

II. PROGRESSION PEDAGOGIQUE :

Présentation de la sensibilisation et de son organisation

- Fatigue visuelle et écran
- Stress et écran
- Anatomie et pathologie
- Ergonomie au poste de travail sur écran
 - Réglage du siège – de l'assise au niveau de son plan de travail
 - Réglage de l'écran – la hauteur, la distance
 - Le placement du clavier et de la souris
 - Le placement du document papier

III. MOYENS PEDAGOGIQUES ET TECHNIQUES :

Salle de formation : ACST - Service Prévention et Formation
29 Route de la Wantzenau, 67800 HOENHEIM.

Supports et matériel pédagogiques :

- Présentation PowerPoint
- Divers documents INRS ED 922 – 923 – 924 – Film Napo
- Testez vos acquis

IV. ENCADREMENT :

- Sylvie SAMSON : Technicienne – Formatrice en santé au travail

Siège social

21 Rue de l'Industrie 67400 ILLKIRCH - GRAFFENSTADEN

Tél : 03 88 32 44 44

Mail : contact@acst-strasbourg.com

www.acst-strasbourg.com