



# Neuro Active

## Prévenir les risques physiques sur les postes informatisés

La formation « Prévenir les risques physiques sur les postes informatisés » vous permettra de cibler les éléments pertinents à évaluer et à corriger sur les postes de travail concernés, de connaître les différentes problématiques physiques ou non liés à la station assise, de connaître la méthodologie de réglage d'un poste de travail et de connaître les moyens de lutter contre les contraintes liées au travail et les principes d'hygiène de vie. Le programme est donné à titre indicatif et sera adapté à vos besoins et votre niveau après audit. N'hésitez pas à nous contacter pour toute demande spécifique.

### Pré-requis

Aucun.

### Public concerné

Personnes travaillant sur des postes informatisés.

### Durée et tarif de la formation

La durée de la formation varie en fonction du niveau de base de l'apprenant et des objectifs d'utilisation formulés. Les tarifs sont disponibles sur devis.

# Contenu de la formation

---

## Précision des problématiques spécifiques aux postes concernés en ergonomie

Définition de l'ergonomie du poste de travail dans toutes ses composantes

Prise de conscience des éléments impactant la prévention santé

Définition de la notion de risque professionnel

## Présentation et échange autour de ces problématiques spécifiques liées au poste de travail sur écran

Prévention des risques physiques au poste de travail informatisé

- Problématiques ergonomiques du poste de travail informatisé

- Spécificité du poste de GED

- Impacts physiques du poste de travail (posture assise prolongée, TMS du membre supérieur, bonne santé du dos, troubles associés : visuels, digestifs, stress...

- Réglage ergonomique du poste de travail : le siège, les accessoires informatiques, ergonomie et surface de travail

- Atelier Paperboard : « organiser son poste de travail et prendre du recul sur mes habitudes »

- Analyse de l'activité spécifique de GED et axes d'amélioration

## Ateliers pratiques d'installation au poste de travail

Réflexion collective pratique autour des éléments vus en partie théorique

Chaque stagiaire fait l'expérience d'un réglage puis une réflexion collective apporte des éléments pertinents

Les solutions émises sont consignées et reportées sur le compte-rendu de formation

## Jeux de rôles et mises en situation

« Ressentir la contrainte liée à l'amplitude articulaire » : atelier de ressenti des tensions en relation avec le travail répétitif et postural

« Bouger au travail » : des exercices simples sont présentés pour compenser l'impact physique des contraintes de travail

« S'étirer au travail » : des étirements simples sont présentés pour compenser l'impact physique des contraintes de travail

« Respiration et lutte contre le stress » : l'atelier présente une solution de séance de respiration abdominale à visée anti-stress et apaisante

« Alimentation, hydratation et sédentarité » : un contenu interactif est projeté, traitant de l'impact de la nutrition, de l'hydratation et de l'hygiène de vie en général sur les TMS