

# GESTES ET POSTURES AU POSTE DE TRAVAIL INFORMATISÉ



## PUBLIC

- Toute personne souhaitant diminuer les risques de TMS à son poste informatisé

## INTERVENANT

- Psychologue du travail, ergonomiste
- Conférencier

## EN PRÉSENTIEL

- 1 jour en INTRA ou INTER

## EN DISTANCIEL

- 2 demi-journées sur le support de votre choix

## MODALITÉ DE SANCTION

- Remise d'une attestation en fin de formation

RÉFÉRENCE

MOD-25

DURÉE

7 HEURES

MODE  
D'INTERVENTION

INTRA/INTER

PUBLIC

TOUT PUBLIC

### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES (ÊTRE CAPABLE DE)

- Définir l'ergonomie au travail et en connaître les normes,
- Reconnaître et comprendre les différentes pathologies dues aux mauvaises pratiques gestuelles,
- Mettre en pratique des gestes et postures adaptés pour diminuer les risques d'accidents,
- Acquérir des réflexes de prévention et de protection pour améliorer leurs conditions de travail.

### PRÉ-REQUIS (& NIVEAU SI NÉCESSAIRE)

Expériences en entreprises

### MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Alternance d'apports théoriques et d'échanges entre participants
- Retours d'expérience
- Mise en application autour de jeux
- Support pédagogique

### MODALITÉ D'ÉVALUATION

Progression des participants évaluée par le formateur tout au long de la formation (test de positionnement, résultats des exercices, échanges questions-réponses...) et par un test d'évaluation des acquis en fin de formation.

Évaluation complétée par le recueil en ligne des appréciations des participants à l'issue de la formation et par le bilan du formateur.

### SUPPORTS DE LA FORMATION

CPA Formation s'engage à fournir un support pédagogique adapté et de bonne qualité, reprographié en autant d'exemplaires que de participants. Un exemplaire de cette documentation sera également remis au service formation.

## RÉSUMÉ DU PROGRAMME

1. Découverte des gestes et postures
2. Notions d'anatomie et prise de conscience du schéma corporel
3. Les différentes pathologies
4. Aménagement d'un poste de travail informatisé
5. Mise en application sur un poste de travail

TARIF

1150€

NOMBRE DE  
STAGIAIRES

1 À 12