



Association Former Pour Sauver



Toutes personnes amenées à utiliser un écran de visualisation



7 h de cours en présentiel



de 4 à 10 personnes maximum



Cette formation est sanctionnée par une attestation de fin de stage à chacun des stagiaires ayant participés à l'intégralité de la formation .



Maintien et Actualisation des Compétences

Tous les 2 ans



Dans vos locaux



SUR DEVIS

✓ **Délais et modalités d'accès**

L'accès à la formation sera effectif dans les 3 mois suivant une 1ère prise de contact téléphonique permettant d'échanger sur votre projet et de réaliser une analyse de vos besoins, suivie de l'étude de votre dossier et de la validation des prérequis éventuels. L'inscription devient définitive après acceptation du dossier, signature du contrat et dans la limite des places disponibles.



Formateur en prévention des risques, gestes et postures

PRÉVENTION DES RISQUES

COMMENT RÉDUIRE LES TMS LIÉS AU TRAVAIL SUR ÉCRAN

OBJECTIF GÉNÉRAL DE LA FORMATION

Permettre aux professionnels travaillant sur écran, en présentiel ou en télétravail :

- ✓ D'identifier les risques de troubles musculosquelettiques
- ✓ D'adopter des pratiques simples d'ergonomie et d'organisation afin de préserver leur santé au travail.

PROGRAMME

Comprendre les risques

- Statistiques AT/MP
- TMS et pathologies du dos
- Stress et impacts sur le corps

Analyser le travail sur écran

- Risques liés à la sédentarité
- Analyse des situations de travail
- Télétravail et contraintes spécifiques

Ergonomie du poste de travail

- Aménagement bureau / domicile
- Équipements essentiels
- Bonnes positions de travail

Prévenir au quotidien

- Gestes et postures simples
- Pausés actives
- Bonnes pratiques durables

✓ MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Vidéoprojecteur / présentation
- Apports théoriques simples et concrets
- Études de cas
- Analyse du poste de travail
- Échanges d'expérience
- Exercices pratiques



Marie Claude DA SILVA /
06 82 58 68 97



assoformersauver@gmail.com



Référent handicap



www.assoformersauver.fr



Chemin du perthus Cité Fassetta -13260 CASSIS