



FORMATION

Aménager son poste informatique



Définition des TMS, articulations, dos, ...

L'architecture du dos / Découverte des composants d'une articulation / Notions d'équilibre et de détente

Le travail sur écran : les risques associés

La fatigue visuelle / les contraintes posturales et troubles musculo-squelettiques / La charge mentale

Les bonnes pratiques d'installation

Environnement global / Implantation du poste / Le plan de travail / L'assise / L'écran / Les autres accessoires

Exercices de détente

Démonstration et réalisation d'exercices d'échauffement, d'étirement et de détente

Intervention directe et observation de quelques postes

Observation en travail réel des postes des stagiaires / Echanges / Remise d'une check-list



7 heures



Aménager son poste informatique en tenant compte des points de vigilance évoqués en formation.
Connaître les contraintes physiques liées à la configuration d'un poste.



Groupe de 3 à 10 personnes

**JÉRÉMIE
CLAIROTTE**

CONSEIL • FORMATIONS • SERVICES
RISQUES PROFESSIONNELS • ERGONOMIE • SÉCURITÉ • RÉGLEMENTATION

39 GRANDE RUE - 21260 BOUSSENOIS • 06 31 72 04 20 • JCLAIROTTE@YAHOO.FR



SIRET 818 291 908 000 15 • ORGANISME DE FORMATION 27 21 03831 21

