

# PREVENIR LES RISQUES LIES AU TRAVAIL DEVANT ECRAN

**Objectifs :** Acquérir une base de connaissances en ergonomie au poste de travail avec écran, savoir analyser globalement une situation de travail, savoir repérer des situations à risques et adapter son poste.

**Public/prérequis** Toute personne souhaitant acquérir les bases de l'ergonomie pour améliorer les conditions de travail et aménager son poste / aucun pré-requis nécessaire à la formation

**Modalités pédagogiques :** face à face avec alternance théorie / pratique

**Effectif :** 2 à 8 personnes      **Durée :** 3,5 heures      **Prix de vente :** 530€ par session + 0,40 €/km du formateur

**Support remis lors de la formation :** aide-mémoire

**Modalités de sanction de formation :** évaluation des acquis, attestation de fin de formation et évaluation de satisfaction

## CONTENU

Tour de table  
Rappel du règlement intérieur  
Rappel des objectifs  
Recueil des attentes des stagiaires  
Présentation du programme détaillé de formation

## PROGRAMME

L'ergonomie : définitions, objectifs, champs d'actions  
Définition des Troubles musculosquelettiques  
Le travail sur écran : la fatigue visuelle et les contraintes posturales  
Les bonnes pratiques d'installation  
Des exercices de détente  
Intervention directe et observation de quelques postes

Toutes les animations sont illustrées d'exemples concrets,  
d'exercices et d'ateliers.



NOUS CONTACTER

[contact@msa-services-bfc.fr](mailto:contact@msa-services-bfc.fr)

Tel. 03 80 63 23 59 - 06 20 36 79 98

[www.msa-services-bfc.fr](http://www.msa-services-bfc.fr)

