

Prévention des fatigues et des risques liés aux écrans de visualisation

Formation accessible Vous pouvez consulter l'ensemble des sessions pour cette action de formation sur le site : [Trouver ma Formation.fr](https://www.greta.fr/Trouver-ma-formation)

Métiers et emplois visés :

Tous métiers concernés par le travail sur écran

Public concerné :

Demandeur.euse d'emploi
Salarié.e
Individuel.le autre

Objectifs de la formation :

- Contribuer à prévenir les fatigues liées au travail sur écran et les risques musculo articulaires et tendineux liés aux postures assises prolongées
- S'approprier les notions essentielles sur les mécanismes d'apparition des fatigues visuelles, mentales et posturales liées au travail sur écran
- Acquérir une démarche d'analyse de son poste de travail prenant en compte l'activité réelle du travail, le matériel à disposition et les contraintes de l'environnement
- Acquérir la pratique de quelques exercices physiques simples favorisant la récupération à l'effort

Contenu de la formation :

- Les différents facteurs de risques liés au travail sur écran
- Les fatigues visuelles liées au travail sur écran
- Les fatigues posturales (méfaits de la sédentarité, postures assises prolongées, zones de confort articulaires, recommandations ergonomiques, réglages de sièges et organisation géométriques du poste de travail)
- Les fatigues mentales (travail sous contraintes de temps, stress au travail...)
- Recommandations ergonomiques pour le travail sur écran
- Exercices antalgiques
- Étirements musculaires spécifiques aux articulations les plus exposées.

Méthodes et outils pédagogiques :

Formation au plus près des situations de travail permettant d'enclencher des changements dans l'organisation de son poste de travail :

- Travail de type « ergonomie participative » : analyse et auto analyse assistée de la vidéo et d'études de cas photos.
- Recherche collective de solutions aux situations identifiées comme inconfortables ou à risque pour la personne

Modalités d'enseignement :

Formation entièrement présentielle

Durée indicative en centre de formation :

7 heures

Pré-requis :

Aucun

Modalités d'admission :

Aucune

Niveau d'entrée :

Obligatoire : information non communiquée

GRETA ROUEN MARITIME

Siège social : 40, avenue du Mont aux malades - 76130 Mont-Saint-Aignan
N° SIRET : 197 600 968 00022 - N° de déclaration d'activité : 2376 P001876
Document non contractuel, peut-être soumis à modification

Niveau de sortie :

sans niveau spécifique

Validations :

Attestation de compétences

Financement :

CPF
CSP
Financement individuel
Financement sur fonds publics
Plan de développement des compétences

Tarif de référence :

16€/h

Lieu(x) de formation :

LE GRAND QUEVILLY

Accès Handicapés :

Locaux accessibles aux personnes en situation de handicap.

Renseignements et inscriptions

Nom du contact : Guillaume RIDEL
Téléphone : 02 32 11 01 06
Courriel : guillaume.ridel@ac-normandie.fr