

## 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)

### 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 :

Néant

### Niveau d'entrée :

Obligatoire : information non communiquée

### GRETA DE ROUEN

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](mailto:guillaume.ridel@ac-normandie.fr)