

50

#

PRÉVENTION SANTÉ SÉCURITÉ AU TRAVAIL



éléas
QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL
RISQUES PSYCHOSOCIAUX

Atelier « dos et travail »

Référence AT8



OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Sensibiliser les salariés sur l'importance de prendre soin de son dos au travail et dans la vie quotidienne



PROGRAMME

Dos : connaissances générales

- Quelques causes du mal de dos
- Composants du dos
- Rôle et Mouvements du dos
- Termes médicaux
- Le cercle d'évitement de la douleur
- Le mal de dos : conseils généraux

Comment préserver son dos au travail ?

- Réglages du siège
- Réglages de l'écran
- Utilisation de l'ordinateur portable
- Le clavier

Comment préserver son dos au quotidien ?

- Porter une charge
- Conseils pour la conduite
- Étirements
- Renforcement musculaire

INFORMATIONS



2 heures



Publics concernés

Tous salariés



Pré-requis

Aucun



Intervenant

Infirmier Diplômé d'État spécialisé en santé au travail ou ergonome formateur IPRP (Intervenant en Prévention des Risques Professionnels)



Moyens pédagogiques

- Powerpoint
- Quizz
- Atelier participatif



Effectif

1 à 12 participants maximum par session



Evaluations : acquis et satisfaction

Validation des apprentissages en fin de formation (quiz), questionnaire d'évaluation de la qualité de la formation. Une attestation de fin de formation est remise à l'issue de la session.

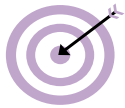


Tarifs

Intra (hors adaptation spécifique) : 650 € HT par atelier

Atelier « Ergonomie du travail sur écran : pour un aménagement optimal »

Référence AT1



OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Identifier les risques liés au travail sur poste informatique ;
- Apporter une meilleure compréhension des TMS
- Donner des outils pour réaliser une analyse de l'environnement de travail et ajuster le poste informatique en fonction de l'activité et des caractéristiques de chacun



PROGRAMME

Tour de table :

- Se présenter, présenter son entreprise et exposer ses attentes

Evaluation des connaissances actuelles :

- Passation d'un quizz permettant de tester les connaissances des stagiaires avant la formation

L'ergonomie et risques professionnels :

- De quoi parlons-nous ?
- La place de l'ergonomie dans la prévention

Définir et distinguer la notion de danger et la notion de risque à l'aide d'exemples

Facteurs de risque favorisant les TMS :

- Appréhender les facteurs biomécaniques et caractéristiques personnelles
- Appréhender les facteurs organisationnels
- Pathologies professionnelles – les TMS des membres supérieurs et inférieurs (lombalgie, sciatique, syndrome du canal carpien, hygroma, etc.)

Travail sur écran : quels sont les postures et réglages à favoriser ?

- Posture optimale : un minimum de contraintes au poste informatique
- Réglages du siège en fonction des caractéristiques personnelles et de l'espace de travail
- Aménagement du bureau de travail en fonction des tâches à réaliser (écrans, clavier, souris, imprimante, téléphone, documents papiers, repose-pied, etc.)
- Ambiances lumineuses au poste de travail informatique (luminaires, stores, reflets, contrastes, fatigue visuelle, etc.)

Aide à l'auto-diagnostic :

- Identifier au poste de travail les corrections à apporter en fonction du ressenti du salarié
- Quels sont les éléments à observer pour effectuer, si possible, des réglages ou des ajustements limitant les contraintes posturales ?

Exercices d'échauffement/étirement :

- Au poste de travail et chez soi
- Les bonnes pratiques au quotidien

Correction du quizz :

- Valider les connaissances des stagiaires : mise en comparaison des réponses données en début de session

Mise en pratique :

- Bureau fictif recréé en salle de formation ou sur le poste d'un des participants

INFORMATIONS



3,5 heures



Publics concernés

Tous salariés



Pré-requis

Aucun



Intervenant

Ergonome formateur IPRP (Intervenant en Prévention des Risques Professionnels)



Moyens pédagogiques

- Powerpoint
- Quizz
- Atelier participatif



Effectif

1 à 12 participants maximum par session



Evaluations : acquis et satisfaction

Validation des apprentissages en fin de formation (quizz), questionnaire d'évaluation de la qualité de la formation. Une attestation de fin de formation est remise à l'issue de la session.



Tarifs

Intra (hors adaptation spécifique) : 650 € HT par atelier

Inter : 350 € HT tarif / participant

Gestes et postures

Référence SF7



OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Améliorer la posture de chaque salarié et la bonne gestuelle à son poste de travail, en vue de réduire les risques d'accidents du travail
- Faire comprendre les risques d'une mauvaise posture sur la colonne vertébrale
- Faire prendre l'habitude d'exécuter les gestes du quotidien dans les meilleures conditions en appliquant les règles simples afin de réduire les risques d'accidents corporels



PROGRAMME

Théorie

- Données d'éléments statistiques concernant les accidents de manutention
- Les moyens de prévention
- Le squelette
- Principe de sécurité physique
- Film

Pratique, les exercices de manipulation :

- Education gestuelle de base
- Recherche de l'équilibre
- Principe de limitation de l'effort
- Etude de postes de travail
- Manipulation des pièces liées au poste de travail
- Démonstration d'exercice de détente musculaire (dos, épaules, nuque)

INFORMATIONS



1 jour (7 heures)



Publics concernés

Tous salariés



Pré-requis

Aucun



Intervenant

Consultant, Formateur Ergonome, Intervenant en Prévention des Risques Professionnels



Moyens pédagogiques

- Apports théoriques
- Vidéos



Effectif

2 minimum à 10 personnes maximum



Evaluations : acquis et satisfaction

Validation des apprentissages en fin de formation (quiz), questionnaire d'évaluation de la qualité de la formation. Une attestation de fin de formation est remise à l'issue de la session.



Tarifs

Intra (hors adaptation spécifique) : 750 € HT pour 1 journée d'animation
Sur-mesure : sur devis, nous contacter