

## OBJECTIFS

---

- Former les salariés afin d'acquérir des connaissances leur permettant d'optimiser l'aménagement de leur poste de travail avec un écran
- Apprendre à reconnaître les signes d'inconfort liés aux postures devant un écran
- Connaître les exercices simples de détente pour réduire les tensions

## PARTICIPANTS

---

Tout salarié d'une entreprise adhérente à l'AIST 21 travaillant devant un écran informatique

## PROGRAMME INDICATIF

---

- Apports théoriques
  - Les risques liés au travail devant écran :
    - La fatigue oculaire
    - Les Troubles Musculosquelettiques – TMS
    - Ambiance sonore et thermique
- Apports pratiques
  - Conseils ergonomiques pour s'installer correctement devant l'écran (réglages du siège, de l'écran, implantation générale du mobilier, ...)
  - Exercices physiques simples de détente (repos des yeux, détente épaules/cou, poignet/main)

## MOYENS PEDAGOGIQUES

---

Diaporama, exercices pratiques, quizz, remise de la plaquette « Travailler avec un ordinateur »

**DUREE : 3<sup>1/2</sup> heures** (une demi-journée) par groupe

**LIEU :** dans l'entreprise

**TAILLE DES GROUPES :** de 4 à 10 personnes par groupe

**INTERVENANT :** Ergonome et/ou formateur de l'AIST 21

**TARIF :**

- Entreprises de 1 à 9 salariés : prestation incluse dans la cotisation annuelle à l'AIST 21
- Entreprises de plus de 10 salariés : **375 € HT la demi-journée** soit 450 € TTC

*Formation imputable sur le plan de formation professionnelle continue. Organisme de formation n° 26 21 00437 21 - référencé Datadock.  
Toute inscription annulée moins de 8 jours ouvrables avant le début du stage et tout retard à la formation seront facturés à 60 % du coût unitaire (dépense non imputable au titre de la formation professionnelle continue).  
L'AIST 21 ne saurait être tenue pour responsable de l'annulation d'un stage le jour même, du fait de l'absence d'autres stagiaires.*

Mai 2022