

AMELIORER ET OPTIMISER L'AMENAGEMENT DE POSTES DE TRAVAIL SUR ECRAN

(Formation de Référents)

OBJECTIFS

- Se former afin de devenir « référent-relais » dans son entreprise
- Acquérir des connaissances suffisantes permettant de relayer, dans son entreprise, des conseils personnalisés et des informations sur l'aménagement ou les modifications de postes de travail avec un écran informatique

PARTICIPANTS et PRE-REQUIS

Salariés d'entreprises adhérentes à l'AIST 21, ayant de préférence une pratique régulière de l'outil informatique et une capacité à communiquer

PROGRAMME

Apports théoriques (1^{ère} demi-journée)

- Rappels sur la réglementation et les normes existantes
- Les risques liés au travail devant écran :
 - La fatigue oculaire
 - L'œil, les troubles de la vue et leurs facteurs d'apparition
 - Notions : champ visuel, éblouissement, éclairage (réglementation, norme), confort visuel
 - Types de lampes et modes de diffusion (éclairage direct...)
 - Prévention de la fatigue visuelle
 - Les contraintes posturales et gestuelles, les TMS. Facteurs d'apparition et moyens de prévention
 - Savoir établir un diagnostic d'une situation de travail :
 - Principes ergonomiques d'installation d'un poste avec un écran informatique
 - Outils de diagnostic possibles
 - Présentation de quelques équipements/mobiliers existants sur le marché :
 - Avantages, inconvénients, conseils

Travail intersession d'une semaine au minimum (2 semaines conseillées)

Chaque participant sera amené à préparer un certain nombre de travaux pour la session suivante, à l'aide notamment d'un appareil photo (à fournir par l'entreprise)

Apports pratiques (2^{ème} demi-journée)

- Travaux en sous-groupes sur des situations de travail concrètes repérées dans les entreprises
- Exposé par les stagiaires du diagnostic de chaque situation et des recommandations à formuler
- Apprentissage (selon le temps disponible) de quelques exercices de détente (oculaire et musculaire, haut du dos) pouvant être réalisés à un poste de travail informatique

MOYENS PEDAGOGIQUES :

Formation alternant théorie et travaux en sous groupes

DUREE DE LA FORMATION : 7 heures par groupe (2 demi-journées)

LIEU : en salle de formation AIST 21 ou dans l'entreprise

TAILLE DES GROUPES : de 6 à 10 personnes

INTERVENANT : Ergonome 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 : **100 € HT/ personne** soit 120 € TTC
- Formation intra-entreprise : **750 € HT / groupe de 4 à 8 salariés** soit 900 € 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

Informations et inscriptions : **03 80 74 46 47 - ast@aist21.com - www.aist21.com**

53 avenue Françoise Giroud, Parc Valmy - CS 37628 - 21076 DIJON CEDEX