

## 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 INDICATF

---

- 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, quiz, 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 5 à 10 personnes par groupe

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

**TARIF :** Cette prestation peut être incluse dans votre cotisation annuelle, n'hésitez pas à nous contacter

**CONTACT :** [iprp@aist21.com](mailto:iprp@aist21.com)

*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.*

MAJ 25/04/2023