

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 théoriques
 - 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 DE LA FORMATION : 3,5 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 : 375 € HT (450 € TTC) / demi-journée. Cette prestation peut être incluse dans votre cotisation annuelle, n'hésitez pas à nous contacter

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