

### 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 :** 380 € HT (456 € 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](mailto:iprp@aist21.com) - [www.aist21.com](http://www.aist21.com)**