

*Améliorer la qualité de vie au travail*

# TRAVAIL SUR ÉCRAN ADOPTER LES BONNES POSTURES

1/2 JOURNÉE

3,5 HEURES

100% PRÉSENTIEL

## Description et objectifs opérationnels

Votre métier, votre quotidien nécessite l'utilisation régulière voire permanente d'un ordinateur, d'un bureau etc. Cette posture statique est inconfortable, et à long terme, l'inconfort peut se transformer en douleurs récurrents. En participant à la formation « Travail sur écran » vous gagnerez en autonomie sur la préservation de votre capital santé.

### Objectifs de la formation :

- Comprendre et prévenir les TMS en lien avec son activité professionnelle
- Comprendre le fonctionnement anatomiques de nos articulations pour mieux les préserver
- Etre capable d'identifier et d'utiliser des leviers de compensation et de prévention du capital santé
- Etre capable d'agir sur son environnement de travail direct

## Publics visés

Public vivant dans son quotidien une posture assise statique, avec usage massif de l'écran

## Pré-requis

Aucun pré-requis

## Modalités pédagogiques

Alternance d'apports théoriques et pratiques

Alternance de phases de sensibilisation, de phase d'ancrage des apprentissages et de mise en application

## Programme de la formation

### 1. Comprendre le fonctionnement anatomique des articulations

La colonne vertébrale et le bassin (Analyse fonctionnelle - Biomécanique / Les contraintes)  
Le poignet (Analyse fonctionnelle - Biomécanique / Les contraintes)  
Autres articulations (épaules, coudes...)

### 2. Etre capable de se préserver

Comprendre les traumatismes, les pathologies types TMS et savoir les expliquer.  
Déceler les facteurs de risque dans son activité de travail  
Acquérir une éducation gestuelle et posturale.

### 3. Agir sur son environnement de travail

Identifier les éléments positifs et négatifs au poste de travail  
Modifier les éléments suite au diagnostic établi  
Acquérir des réflexes d'agencement du poste de travail tout au long de sa carrière.

### 4. Agir sur soi

Comprendre les vecteurs personnels qui peuvent influencer la préservation de son capital santé

## Supports pédagogiques

Livret de formation  
Interaction via l'outil Kahoot  
postes de travail sur écran

## Documents remis

Guide des bonnes pratiques (co-construit pendant la formation)

## Modalités d'évaluation

Test par Kahoot  
Evaluation et auto-évaluation en fin de bloc

## Formateur

Ergonome

## Équipement(s) et/ou matériel(s) à apporter pour suivre la formation

Aucun

## Effectifs

Intra-entreprise

Inter-entreprise

Individuel

## Durée, dates et coût de la formation

1/2 journée  
3,5 heures

25  
MAI. 2020

09  
NOV. 2020

425 €  
Tarif inter

1200 €  
Tarif intra

Formation sur mesure  
: sur demande à notre  
conseiller de formation

## Dispositif(s) de financement

Pour les salarié(e)s, formation éligible au Plan Conventionnel du Sport\* et au Plan de Développement des Compétences.

\*Pour les entreprises adhérentes à l'AFDAS  
Autofinancement

## Accessibilité de la formation



Locaux



Formation

## Lieu(x) de formation

CRAF2S  
Campus Effiscience  
Colombelles 14460

## S'INSCRIRE EN FORMATION !



**Sébastien MONNIER**

**Votre conseiller en formation**

**06.37.90.40.84 - 02.31.15.69.19**

competences@craf2s.fr

CRAF2S

SIRET : 52037450500037

Organisme déclaré sous le n°25140235814 auprès du Préfet de Région Normandie

Campus Effiscience - 1-3 rue Léopold Sédar Senghor - 14460 COLOMBELLES

02.31.15.69.19 contact@craf2s.fr [craf2s.fr](http://craf2s.fr)

