

L'ergonomie du travail sur écran

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

- Apports théoriques transdisciplinaires avec diaporama illustré et vidéos adaptées
- Exemples concrets par des retours d'expérience
- Echanges divers notamment sur les expériences professionnelles des participants
- Remise d'un support des enseignements et de guides / procédures pratiques

INTERVENANTS

- Conseiller en prévention des risques professionnels du CHU – Ergonome

€ TARIFS

- > **Inter** : 98€ / pers.
- > **Intra** : 675€ / j. / gr.

PUBLIC CONCERNÉ

Tout agent exerçant une activité sur ordinateur (dans l'établissement ou en télétravail) ou ayant un rôle en prévention des risques professionnels et à l'amélioration des conditions de travail (encadrants, animateurs en prévention, CHSCT, infirmières en santé au travail, ...). (Groupe de 12 personnes maximum)

Prérequis : Aucun

OBJECTIFS

- ⇒ Connaître les principaux risques liés au travail sur écran et les déterminants associés
- ⇒ Savoir ajuster l'ergonomie de son poste de travail et adopter les bons réflexes pour se préserver
- ⇒ Améliorer les conditions de travail sur écran dès les phases de conception / travaux / achats

CONTENU

- ⇒ **Les troubles musculosquelettiques liés au travail sur écran**
- ⇒ **Environnement physique et fatigue oculaire**
- ⇒ **Tâches informatiques et stress**
- ⇒ **Les leviers d'actions de l'agent sur l'ergonomie de son poste de travail :**
 - L'espace de travail et la position de l'écran dans la pièce
 - La position de l'écran, du clavier, de la souris et des documents papiers sur le bureau
 - Le réglage du siège (et de l'éventuel repose-pieds) pour adopter une posture confortable
- ⇒ **Les principes de confort visuel et thermique avec l'ajustement des facteurs environnementaux**
- ⇒ **Leviers organisationnels et bonnes pratiques pour s'économiser**
- ⇒ **Points de vigilance pour l'aménagement d'espaces informatiques et l'achat de matériels ergonomiques (avec références réglementaires / normatives)**



> **Durée : 1/2 journée (8h30-12h)**

> **Dates : 18 septembre 2020**