

PROGRAMME DE FORMATION

Ergonomie au travail

Durée de la formation :
3h30

Modalités et délai d'accès à la formation :

Admission après entretien,
Délai d'inscription :
12 jours avant le début de la formation

Rythme :
Sur mesure

Format :
En présentiel

Formacode :
• Code 31776 – Geste et posture

Lieu de formation :
ISEAH FC
Metz – 20 rue Joséphine Caye
57070 METZ
Ou dans vos locaux

Nombre de participant(s) :
De 4 à 10 participants

Prérequis :
Savoir lire, écrire et comprendre le français.

Public visé :
Salariés de tous secteurs d'activité, amenés à travailler de manière prolongée sur un poste de travail

Profil de l'intervenant :
Formateur(trice) audité(e) par nos soins afin d'évaluer ses compétences

Objectifs de la formation & compétences visées :

À l'issue de la formation, les participants seront en capacité de :

- Comprendre l'intérêt de la prévention dans son activité quotidienne.
- Identifier les risques spécifiques liés à son métier.
- Proposer des améliorations concrètes pour ses conditions de travail.
- Adopter des gestes et postures favorisant la sécurité et l'économie d'effort.

Modalités d'évaluation :

- QCM d'entrée en formation et de sortie,
- Atelier de répétition des gestes,
- Test des prérequis et des acquis
- Attestation de formation délivrée en fin de parcours

Modalités de suivi et d'exécution de la formation :

- Convocation envoyée avant la formation précisant les modalités de déroulement
- Contrôle de la présence via émargement ou équivalent
- Questionnaire de satisfaction à chaud
- Certificat de réalisation et/ou attestation mentionnant objectifs, nature, durée et résultats des évaluations
- Enquête de satisfaction globale à l'issue de la formation

Méthodes pédagogiques / techniques / d'encadrement mobilisées :

- Pédagogie active et participative : jeux de rôles, simulations, discussions
- Supports de cours adaptés + exercices pratiques
- Activités médiatisées en ligne pour le distanciel
- Assistance technique et pédagogique au 07.88.79.31.16
- Pour le distanciel : ordinateur + micro + caméra + internet

Accessibilité aux personnes handicapées :

ISEAH FC s'engage à étudier toutes les adaptations nécessaires aux besoins des personnes en situation de handicap, qu'ils soient pédagogiques, matériels ou organisationnels (sur demande par mail à l'adresse fc@iseah.fr ou au 07.88.79.31.16).

PROGRAMME DE FORMATION

Ergonomie au travail

BLOC 1

Sensibilisation à l'ergonomie au travail

- Identifier les facteurs de risque liés à une mauvaise organisation de son espace de travail (posture, durée de travail, etc.).
- Comprendre les conséquences des mauvaises postures et des gestes répétitifs sur la santé (mal de dos, troubles musculo-squelettiques, fatigue visuelle, etc.).
- Les principes de base de l'ergonomie : l'adaptation du poste de travail à l'utilisateur et la réduction de la fatigue physique et mentale.

BLOC 2

Analyse et évaluation des situations de travail

- Observer son poste de travail : fauteuil, bureau, écran, éclairage, accessoires.
- Identifier les risques associés à une mauvaise posture, à l'agencement du poste ou à des gestes répétitifs (position assise prolongée, usage de la souris, etc.).
- Utiliser des outils simples d'auto-évaluation pour identifier des solutions d'amélioration.
- Proposer des améliorations ergonomiques : ajustement du mobilier (chaise, bureau, écran), gestion des déplacements, pauses régulières.

BLOC 3

Mise en pratique des bonnes postures et ajustements ergonomiques

- Apprendre à ajuster son poste de travail (hauteur du fauteuil, du bureau, position de l'écran, etc.).
- Exercices pratiques pour adopter une posture correcte : bien se positionner, éviter les douleurs lombaires, la tension des épaules et du cou.
- Apprendre à effectuer des étirements simples et des pauses actives pour prévenir les douleurs musculo-squelettiques.
- Utilisation des outils d'aide à la posture : supports pour écran, claviers, repose-poignets, etc.