



FICHE PROGRAMMATION

PREVENIR LES MAUX DE BUREAU (FATIGUE VISUELLE, ARTICULAIRE, MUSCULAIRE ...)

Public

Tout personnel d'entreprise

Prérequis

Aucun

Objectifs pédagogiques

- Prévenir les risques professionnels liés au travail sur écran.
- Identifier les risques : ex troubles musculo-squelettiques (TMS), liés à son activité .
- Evaluer ses contraintes physiques.
- Identifier des pistes d'aménagement de son poste de travail.

Contenu

Basée sur une pédagogie ludique et applicative, des expérimentations pratiques, des jeux de rôles, et applications concrètes notamment grâce à l'utilisation des casques de Réalité Virtuelle, cette formation se caractérise par une alternance de 70 % pratique et 30 % théorique.

Elle suit le programme suivant:

1/Maitriser les fondamentaux de la prévention des risques professionnels

- A. Les chiffres de la sinistralité professionnelle en NC La prévalence des accidents du travail et maladies professionnelles en NC Définitions : d'accident du travail, d'accident de trajet et de maladie professionnelle. Leurs conséquences règlementaires, sociétales, humaines et financières. Les enjeux de la prévention des risques sur la santé, le travail et la performance.
- B. Prévenir les risques professionnels. Les cadres légal et institutionnel de la prévention des risques. Qu'est-ce qu'un risque ? Les différents risques liés au travail sur écran. Les 9 principes généraux de la prévention du code du travail. Les processus d'apparition des risques professionnels dans les différentes composantes de votre activité

1/ Connaître le fonctionnement du corps humain et ses limites ? L'appareil locomoteur : Anatomie et Physiologie ? Les. dommages physiques

2/ Prévenir les TMS- Troubles Musculosquelettiques ? Définitions, causes et caractéristiques ? Les facteurs déclencheurs : biomécaniques, psycho- sociaux, organisationnels et individuels ? Les problèmes liés au travail sur écran ? L'ergonomie de travail sur écran

3/ Recherches des risques TMS, Gestes et Postures avec des casques de Réalité virtuelle dans un environnement en 3D à 360°

4/ Adapter et optimiser ses pratiques professionnelles ? Evaluer ses contraintes physiques, mentales et émotionnelles ? Les pistes de prévention ? Aménagement du poste de travail ? Le choix du matériel