

# Travail sur écran : installer le poste de travail et prévenir les Troubles Musculo-Squelettiques

## Sur site et en télétravail

Cours Pratique de 1 jour - 7h

Réf : TMS - Prix 2024 : 800€ HT

Cette formation vous présentera les règles d'installation du travail sur écran sur site et en télétravail. Elle vous permettra de prévenir les risques pour la santé (TMS notamment), d'identifier les situations de travail correspondantes et d'apporter les modifications nécessaires à l'implantation d'un poste sur écran.

### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À l'issue de la formation l'apprenant sera en mesure de :

Comprendre les risques pour la santé en rapport avec le travail sur écran (TMS, fatigue visuelle ...)

Appliquer les règles de l'ergonomie à l'implantation des postes de travail sur écran

Analyser les situations de travail de poste sur écran pour les corriger

### MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Etudes de situation de travail en illustration des apports théoriques, idéalement à partir de photos de l'entreprise des participants, sinon fournies par le formateur.

## LE PROGRAMME

dernière mise à jour : 12/2022

### 1) Les Troubles Musculo Squelettiques (TMS) et leurs facteurs de risque

- Définir les Troubles Musculo Squelettiques (TMS), les principales pathologies, leur évolution.
- Estimer l'impact financier des TMS pour l'entreprise : coûts directs et indirects.
- Comprendre l'implication des facteurs organisationnels et du stress dans l'apparition des TMS.
- Repérer les facteurs de risque (gestes répétitifs, postures, sensibilité individuelle...).

*Etude de cas* : A partir de documents iconographiques de postes de travail (si possible du poste de travail du stagiaire), lister des facteurs de risque susceptibles d'entraîner des risques pour la santé.

### 2) Les règles d'aménagement des postes de travail sur écran

- Maîtriser les règles d'installation des éléments (siège, écran, clavier, souris...) définissant le poste de travail.
- Implanter le poste de travail au sein d'un espace de bureau (dimensionnement, orientation, etc.).
- Appliquer les règles d'environnement lumineux, d'ambiance thermique et sonore.
- Repérer les situations de travail à risque pour les corriger rapidement.

*Etude de cas* : A partir de situations de travail, définir les points d'aménagement à améliorer.

### 3) Adaptation au télétravail et/ou au flex-office

- Identifier les spécificités du travail sur écran dans le cadre du télétravail.
- Adapter les règles d'aménagement dans le cadre du télétravail.
- Comprendre les enjeux du flex-office et adapter l'ergonomie à ce changement d'installation.

*Etude de cas* : A partir des situations de travail de l'entreprise de chaque stagiaire (sur site et/ou en télétravail), adapter les recommandations et apporter des corrections.

### PARTICIPANTS

Responsable des services généraux, préventeur, RH, ou toute personne en charge de l'aménagement des espaces de travail.

### PRÉREQUIS

Aucune connaissance particulière.

### COMPÉTENCES DU FORMATEUR

Les experts qui animent la formation sont des spécialistes des matières abordées. Ils ont été validés par nos équipes pédagogiques tant sur le plan des connaissances métiers que sur celui de la pédagogie, et ce pour chaque cours qu'ils enseignent. Ils ont au minimum cinq à dix années d'expérience dans leur domaine et occupent ou ont occupé des postes à responsabilité en entreprise.

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

Le formateur évalue la progression pédagogique du participant tout au long de la formation au moyen de QCM, mises en situation, travaux pratiques...

Le participant complète également un test de positionnement en amont et en aval pour valider les compétences acquises.

### MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

- Les moyens pédagogiques et les méthodes d'enseignement utilisés sont principalement : aides audiovisuelles, documentation et support de cours, exercices pratiques d'application et corrigés des exercices pour les stages pratiques, études de cas ou présentation de cas réels pour les séminaires de formation.
- À l'issue de chaque stage ou séminaire, ORSYS fournit aux participants un questionnaire d'évaluation du cours qui est ensuite analysé par nos équipes pédagogiques.
- Une feuille d'émargement par demi-journée de présence est fournie en fin de formation ainsi qu'une attestation de fin de formation si le stagiaire a bien assisté à la totalité de la session.

### MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

L'inscription doit être finalisée 24 heures avant le début de la formation.

### ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES

Vous avez un besoin spécifique d'accessibilité ? Contactez Mme FOSSE, référente handicap, à l'adresse suivante psh-accueil@orsys.fr pour étudier au mieux votre demande et sa faisabilité.

#### 4) Application dans les projets d'aménagement

- Analyser précisément les besoins à l'aide d'un inventaire des points d'attention.
- Mettre en œuvre une démarche participative. Intérêts et limites de cette forme de démarche.
- Echelonner les étapes de programmation nécessaires.

*Travaux pratiques* : A partir des situations de travail de l'entreprise de chaque stagiaire (sur site et/ou en télétravail), adapter les recommandations et apporter des corrections.

## LES DATES

---

Nous contacter