Formation : Prévenir les risques liés au travail sur écran

Ref: PR-SST-TRAVAIL-ECRAN

Aménager son poste de travail, limiter les risques de TMS

DURÉE : **1 Jour** (7H)
Prix : **1 250,00 € HT**

PRÉSENTIEL



Objectifs et compétences visés

- Être capable de maîtriser l'aménagement de son poste de travail
- Être capable de réaliser son éveil musculaire

À qui s'adresse la formation ?

Profils

Personnels occupant des postes d'activités de bureau en vue de prévenir l'apparition de troubles musculo-squelettiques (valable aussi pour le télétravail).

Prérequis

Aucun prérequis n'est nécessaire à cette formation.

Pour la bonne réalisation de cette formation, nous avons besoin d'avoir accès à des postes de travail liés aux activités de bureau.

Contenu de la formation

- Les risques inhérents aux activités du travail sur écran
- Les enjeux de la prévention des TMS
- Les statistiques et indicateurs de santé au travail
- Notions d'anatomie et de physiologie
- Les conséquences sur la santé du travail sur écran
- Exercice physique de compensation
- Réflexions sur les améliorations possibles du poste de travail dans une vision ergonomique
- Exercices pratiques de réglage du poste de travail

Modalités de la formation

Modalités d'évaluation

Évaluation formative toute au long de la journée

Nos plus

- Formation effectuée dans vos locaux, nous nous adaptons à votre contexte et vos métiers.
- Formateur certifié en prévention des risques liés aux activités de travail sur écran.
- Les bons réflexes acquis lors de cette formation servent également en dehors du cadre professionnel (notamment pour le télétravail).

CNPP en quelques chiffres

21000
stagiaires / an



Des infrastructures pédagogiques uniques

+ de 500
diplômés / an

+ de 400
intervenants

98%
de stagiaires satisfaits en 2025

Besoin d'information sur votre prochaine formation ?

Quelle que soit votre interrogation (choix de la formation, contenu, objectifs visés, modalités d'apprentissage, financement...), nous sommes à votre écoute.

+33 (0)8 06 00 03 70