

PROGRAMME FORMATION INTER-ENTREPRISES TRAVAIL SUR ÉCRAN

Améliorer et optimiser l'aménagement de postes de travail sur écran FORMATION DE REFERENTS

□ OBJECTIFS :

- Se former afin de devenir « référent-relais » dans son entreprise.
- Acquérir des connaissances suffisantes permettant de relayer, dans son entreprise, des conseils personnalisés et des informations sur l'aménagement ou les modifications de postes de travail avec un écran informatique.

□ PARTICIPANTS :

Toute personne d'une entreprise (industrie, commerce ou tertiaire) adhérente à l'AIST 21, ayant de préférence, une pratique régulière de l'outil informatique et une capacité à communiquer. Formation inter-entreprise.

□ PROGRAMME INDICATIF :

➤ Apports théoriques (1/2 jour, matin ou après-midi)

1. Rappels sur la réglementation et les normes existantes sur le sujet.
2. Les risques liés au travail devant écran :
 - La fatigue oculaire
 - L'œil, les troubles de la vue et leurs facteurs d'apparition.
 - Notions : champ visuel, éblouissement, éclairage (réglementation, norme), confort visuel.
 - Types de lampes et modes de diffusion (éclairage direct...).
 - Prévention de la fatigue visuelle.
 - Les contraintes posturales et gestuelles, les TMS. Facteurs d'apparition et moyens de prévention.
3. Savoir établir un diagnostic d'une situation de travail :
 - Principes ergonomiques d'installation d'un poste avec un écran informatique.
 - Outils de diagnostic possibles.
 - Présentation de quelques équipements/mobiliers existants sur le marché : Avantages, inconvénients, conseils.

➤ Travail inter-session d'une semaine au minimum (2 semaines conseillées)

Chaque participant sera amené à préparer un certain nombre de travaux pour la session suivante, à l'aide notamment d'un appareil photo (celui de l'entreprise).

➤ Apports pratiques (1/2 jour, matin ou après-midi)

1. Travaux en sous-groupes sur des situations de travail concrètes repérées dans les entreprises. Exposé par les stagiaires du diagnostic de chaque situation et des recommandations à formuler.
2. Apprentissage (selon le temps disponible) de quelques exercices de détente (oculaire et musculaire, haut du dos) pouvant être réalisés à un poste de travail informatique.

□ **DUREE** : deux demi-journées de 3,5 heures par groupe. Dates sur demande.

□ **LIEU** : dans une salle de formation de l'AIST 21.

□ **TAILLE DES GROUPES** : de 6 à 10 personnes (maximum) par groupe (inter-entreprise).

□ **FORMATEUR** : ergonomiste de l'AIST 21.

□ TARIFS INDICATIFS :

- Entreprises de moins de 10 salariés : prestation incluse dans la cotisation annuelle à l'AIST 21.
- Participation financière demandée : tarifs et modalité(s) sur demande.

□ CONTACTS :

- Votre médecin du travail
- Le service AST