



Association Interprofessionnelle
de Santé au Travail de la Côte d'Or

Organisme de Formation agréé
N° déclaration d'existence
26 21 00437 21

PROGRAMME

SENSIBILISATION INTRA-ENTREPRISE

PREVENIR LES RISQUES LIES AU TRAVAIL DEVANT ECRAN

□ OBJECTIFS :

- Former les salariés afin d'acquérir des connaissances leur permettant d'optimiser l'aménagement de leur poste de travail avec un écran informatique.
- Apprendre à reconnaître les signes d'inconfort liés aux postures devant un écran informatique.
- Connaître les exercices simples de détente pour réduire les tensions.

□ PARTICIPANTS :

Toute personne d'une entreprise (industrie, commerce ou tertiaire) adhérente à l'AIST 21, travaillant sur un micro-ordinateur.

□ PROGRAMME INDICATIF :

- **Apports théoriques**
Les risques liés au travail devant écran.
Les effets sur la santé concernant :
 - La fatigue oculaire
 - Les contraintes posturales et gestuelles (Troubles Musculosquelettiques – TMS)
- **Apports pratiques**
 - Conseils ergonomiques pour s'installer correctement devant l'écran (réglages du siège, de l'écran, implantation générale du mobilier, ...)
 - Exercices physiques simples de détente (repos des yeux, détente épaules/cou, poignet/main)
- **Supports pédagogiques**
 - Exposé théorique avec un diaporama Power-Point
 - Exercices pratiques

Remise en fin de session de la plaquette « Travailler avec un ordinateur », d'un questionnaire d'auto-évaluation de son poste de travail (documents AIST 21).

□ **DUREE** : une demi-journée de 3,5 heures par groupe.

□ **LIEU** : dans l'entreprise.

□ **TAILLE DES GROUPES** : de 6 à 12 personnes (maximum) par groupe.

□ **FORMATEUR** : ergonomiste et/ou formateur de l'AIST 21.

□ TARIFS INDICATIFS

- Entreprises de moins de 10 salariés : prestation incluse dans la cotisation annuelle à l'AIST 21.
- Pour le 1^{er} groupe d'une même entreprise : prestation incluse dans la cotisation annuelle à l'AIST 21.
- Participation financière demandée pour le(s) groupe(s) suivant(s) : tarifs et modalités sur demande.

□ CONTACTS :

- Votre médecin du travail
- Le service AST