

Sensibilisation aux risques des postes bureautiques

HYGIENE ET SECURITE >> TMS trouble musculo-squelettiques

Objectifs

- permettre aux salariés d'Identifier et caractériser les risques d'accidents musculo-squelettiques (mal de dos et tendinites).
- Connaître les principes de bases de l'ergonomie
- faire acquérir aux salariés des connaissances leur permettant de participer efficacement à l'amélioration de leur santé et de leurs conditions de travail

Vous allez apprendre à

- ✓ Accueil des stagiaires et tour de table
- ✓ Notion d'anatomie et de physiologie pour Identifier et caractériser les risques liés au poste de travail statique.
- ✓ Problèmes spécifiques liés à la vision
- ✓ Notions d'Ergonomie : comment corriger mon poste pour diminuer la gêne (douleur cou, épaule, poignets, jambes, vision...)
- ✓ Etirements minute : apprendre à diminuer la tension du cou, dos, épaules, mains, œil.
- ✓ Le stress et son impact sur les tensions
- ✓ Visite et réflexions sur leur lieu de travail quand formation sur site

3h30 ou 7 heures en fonction du nombre de stagiaires

Déroulement programme	Public	Pré requis
Notre intervenant utilise si possible les documents internes de l'entreprise pour conduire les études de cas. Une alternance de théorie et de pratique permet aux stagiaires de mieux acquérir les outils d'analyses.	les opérateurs et la maîtrise	Pas de pré requis particulier
Modalité d'évaluation	Suivi de l'action et appréciation des résultats	
Mise en situation	Attestation de formation	
Questions écrites (QCM)	Avis client	

Délai d'accès

Compris entre 15 jours et 2 mois en fonction de la disponibilité de nos formateurs et des salles.

Tarifs

Les tarifs sont consultables sur notre site : www.csinfoformation.com pour les prix publics.



Si vous êtes en situation d'handicap, nous sommes à votre écoute afin d'étudier les adaptations possibles à cette formation.



Plan d'accès ou modalités de visio transmis lors de la convocation.

CSINFO FORMATION

89 route de la Noue
Port de Limay
78520 LIMAY
01.76.21.68.40 / 01.34.77.81.20
service-formation@cs-info.com

