

## INTITULE

FORM04 – Sensibilisation au travail sur écran et à la sédentarité

## OBJECTIFS

Cette sensibilisation a pour but de permettre à un travailleur de contribuer à sa propre santé et sécurité.

- Effets de la sédentarité et du travail sur écran et comment s'en prévenir
- Principes de prévention travail sur écran (Postures, aménagement, organisation...)
- Réglages et astuces pour l'utilisation d'un ordinateur
- Exercices d'étirements pour le corps et les yeux

## CONTENU

- Définition du mot « ergonomie », une utilisation marketing loin d'être synonyme de réelle efficacité des équipements
- La sédentarité : Effets sur la santé, facteurs associés et prévention de ce risque
- Changer le regard sur les postures, y a-t-il des bonnes et mauvaises postures ?
- La fatigue visuelle, symptômes, effets et prévention
- Principes de base de l'aménagement d'un poste bureautique
- Raccourcis clavier et astuces Windows : Réduire les mouvements inutiles et gagner en efficacité
- Réalisation d'exercices d'étirements pour le corps et les yeux
- Visite individuelle personnalisée sur chaque poste de travail pour régler le matériel (écran, siège...), régler les paramètres de l'ordinateur (luminosité écran, vitesse curseur, taille de police...), répondre aux questions spécifiques...

## TECHNIQUES PEDAGOGIQUES

Le contenu sera abordé collectivement en interaction avec les participants suivi d'échanges personnalisés sur les postes de travail.

## DUREE ET PUBLIC CIBLE

Atelier basé sur 1h30 en collectif + visite personnalisée de 10 à 15 minutes par salarié individuellement. Tout public exposé au travail sur écran.

## COUT

Sur devis, selon nombre d'ateliers et nombre de participants

## FINANCEMENT

Se renseigner auprès de votre CARSAT ou MSA sur les subventions accessibles

## INTERVENANT

Formateur interne ARMOREA expert en ergonomie et prévention des risques professionnels

## NOMBRE DE PARTICIPANTS

Groupe de 4 à 12 participants maximum

## LIEU

Locaux de la structure d'accueil

## CONTACT

Jean-Aleksandr LECLERE – [ja.leclere@armorea.bzh](mailto:ja.leclere@armorea.bzh) – 06 83 55 62 04



IDEAL  
JOURNEE  
SECURITE

L'atelier est adaptatif en fonction des besoins de votre structure (Durée, nombre de participants, consignes à intégrer...).

La durée et le contenu peuvent être ajustés pour tenir dans un atelier de journée sécurité.