FORMATION

Aménager son poste informatique

Programme

Définition des TMS, articulations, dos, ... : L'architecture du dos / Découverte des composants d'une articulation / Notions d'équilibre et de détente • **Le travail sur écran : les risques associés** : La fatigue visuelle / les contraintes posturales et troubles musculo-squelettiques / La charge mentale • **Les bonnes pratiques d'installation** : Environnement global / Implantation du poste / Le plan de travail / L'assise / L'écran / Les autres accessoires • **Exercices de détente** : Démonstration et réalisation d'exercices d'échauffement, d'étirement et de détente • **Intervention directe et observation de quelques postes** : Observation en travail réel des postes des stagiaires / Echanges / Remise d'une check-list

Objectifs

Aménager son poste informatique en tenant compte des points de vigilance évoqués en formation • Connaître les contraintes physiques liées à la configuration d'un poste.

Méthode

Alternance d'apports théoriques et d'exercices pratiques, Partages d'expériences et échanges entre participants. Pédagogie participative selon notre processus d'apprentissage ERECA : Engagement | Réflexion | Expérimentation | Compréhension | Action.

Effectifs

Groupe de 3 à 10 personnes.

Durée

7 heures
[adaptable selon les attentes de l'entreprise]

Pré-requis

Aucun

Évaluation

QCM de fin de formation

Tarifs

Sur demande après étude de la sollicitation.

Documents

Attestation individuelle de formation. Bilan pour le responsable (évaluations et remarques des participants et du formateur).

Délais

Notre organisme de formation s'engage à vous répondre dans un délai de 72 heures. Nous envisagerons la date de début de formation la plus appropriée en fonction de vos besoins, préférences et contraintes. Nous vous préciserons également les objectifs, les compétences acquises et les sources de financement possibles. La formation se déroulera dans une salle de l'entreprise ou dans une salle réservée par l'organisme de formation.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Tous nos formateurs sont sensibilisés aux notions de handicaps. Nous veillons au respect des conditions d'accueil des publics concernés et étudions au cas par cas toutes les situations de handicap afin d'envisager une intégration dans la formation. Si vous êtes en situation de handicap, nous vous remercions de bien vouloir nous en faire part rapidement afin que nous puissions prendre les mesures adaptées pour assurer votre confort de formation. Contactez notre référente handicap par téléphone au 06 31 72 04 20 ou par email jclairotte@dynaforma.fr

Contact

Jérémie CLAIROTTE • Gérant, responsable pédagogique
06 31 72 04 20 - jclairotte@dynaforma.fr

mise à jour le 22/12/2021