



## PROGRAMME DE FORMATION

### Prévenir des risques liés aux activités de bureau

#### Objectifs

Acquérir les connaissances nécessaires pour changer son comportement et aménager son poste de façon à réduire son exposition aux risques liés aux activités de bureau.

#### Public concerné et pré requis

Tout personnel travaillant de façon habituelle dans un environnement bureautique comportant des écrans de visualisation.

#### Documents délivrés

Support pédagogiques Sincéo.

#### Modes pédagogiques

Exposés interactifs, démonstrations, applications.

#### Compétences visées et contenu

\* Situer l'importance des atteintes à la santé liées aux activités de bureau.

Connaître les enjeux humains, économiques et fonctionnels liés aux conséquences des TMS et des lombalgies.

Identifier les conséquences de l'activité physique

S'intégrer à l'organisation de la prévention de l'entreprise

\* Intégrer les notions d'anatomie et les risques de dommages associés au travail sur écran

Notions d'anatomie et physiologie (squelette, muscle, articulation, dos, œil)

Les dommages (fatigue, visuelle, TMS, stress, problèmes cutanés...)

\* Identifier les déterminants responsables et les facteurs aggravants des atteintes potentielles sur le corps

Connaître les causes liées à son environnement de travail

Identifier les déterminants responsables de la fatigue visuelle

\* Améliorer ses conditions de travail

Organiser son activité

Aménager son poste de travail

Proposer des solutions techniques

Connaître des exercices d'activités compensatoires

#### Dispositif et suivi d'évaluation

Attestation de formation



4 à 10  
personnes



Formateur  
certifié



3h30 à 7h



Autant que  
jugé  
nécessaire