

# FORMATION GESTES ET POSTURES TRAVAIL SUR ÉCRAN



Délai d'accès : Les formations sont réalisées en entreprise et planifiées à la demande entre 1 et 6 mois en fonction des contraintes



## PUBLIC

Toute personne voulant identifier et acquérir les bons gestes afin de prévenir les maladies professionnelles\*



## PRÉREQUIS

Aucun prérequis



## DURÉE

1 journée (7 heures)  
Groupe de 5 à 10 personnes maximum.



## MODALITÉS D'ÉVALUATION

Quiz et exercices d'appropriation des gestes



## MODALITÉS de VALIDATION :

Remise d'une attestation individuelle de formation

## OBJECTIFS DE LA FORMATION

à la fin de la formation le stagiaire sera capable :

- ✓ D'identifier l'apparition des troubles musculo-squelettiques (TMS)
- ✓ De régler son poste de travail informatique
- ✓ D'adopter les gestes corrects sur son poste de travail

## PROGRAMME DE LA FORMATION

- ✓ Identifier les TMS liés au travail sur écran et faire le lien avec l'anatomie du corps.
- ✓ Repérer les problématiques de ces mauvais gestes et leurs risques à long terme : dos courbé, position assise.
- ✓ Réaménager son poste de travail de manière à pouvoir adopter les bons gestes et prendre les bonnes postures dans le quotidien.

## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- ✓ Interactions entre les stagiaires et le formateur.
- ✓ Mise en situation des participants avec des exercices pratiques et un réglage individuel du poste informatique.
- ✓ Quiz
- ✓ Vidéos

## OUTILS PÉDAGOGIQUES

- ✓ Supports visuels : diaporama, image et vidéo
- ✓ Support écrit : infographie schémas clairs montrant la posture idéale et l'aménagement optimal du poste de travail

## QUALIFICATION DU FORMATEUR

- ✓ Praticien ostéopathe diplômé D.O.
- ✓ Formateur spécialisé en gestes et postures

**RECYCLAGE PRÉCONISÉ :  
TOUS LES 2 ANS**

\* Formation Gestes et postures "manutention manuelle" Article R 4541-7 et R 4541-8 du code du travail  
\*\* La formation est également accessible aux personnes en situation de handicap ; afin d'adapter la formation à vos contraintes, nous vous demandons de préciser votre handicap à l'inscription.

OPERA - Ostéo, Prévention, Entreprise, Rhône-Alpes, Auvergne. Organisme de formation.  
Siège social : 16 rue de crêt pendu, 42170 SAINT-JUST-SAINT-RAMBERT  
Site : [www.operaa.fr](http://www.operaa.fr) - Tél : 06 51 75 51 08 - Mail: [operaa-consulting@hotmail.com](mailto:operaa-consulting@hotmail.com)  
R.C.S Saint-Etienne 843 498 742 - SIRET 843 498 742 00025 - APE 8559A

